

おやこの食育教室

幼少期は、「生きる力」の基礎づくりに大切な時期であり、「生涯食育」の中で味覚をはじめ豊かな感性を培い、心と身体のバランスのとれた人格形成に寄与するため「食育五つの力」(①食べ物を選ぶ力、②食べ物の命を感じる力、③元気な体がわかる力、④料理ができる力、⑤食べ物の味がわかる力)の普及を行っています。

今年度も昨年に引き続き、「食育五つの力」のうち、「選ぶ力」を重点テーマに料理講習会を行いました。

日本食生活協会作成の「バランスプレート」を教材として、自分たちが作ったバイキング料理を選び、食事バランスガイドを完成させていくことを学びました。

また、親と子が一緒に学ぶことは、子どものさまざまな能力を見いだす絶好の機会でもあることや、親子の共食の大切さを感じ取ってもらうことも目的として支援を行いました。全国一、〇六八地区、一、五四七回、四万七、八〇六名の親子が受講しました。



食べ物の働きを勉強しよう



包丁で切っておなべでゆでて



お友達と作ると楽しい!



最後にみんなで「ハイチーズ!」



次はどこに置く?