

# 出前食育授業報告

令和元年12月4日(水)

## 食の大切さ～バランスの良い食事を考えよう～

<講師> (株)ヨークベニマル 沖本 菜美氏  
柳沼 明美氏



前半はいろいろな食品をバランスよく食べることの大切さについてお話を聞き、後半は調理を行い、楽しく食について学習することができました。



黄色の食品は体のエネルギーのもとに、赤色の食品は体をつくるもとになります。緑色の食品は体の調子をととのえます。



主食・主菜・副菜・くだもの・乳製品など、バランスよく食事をすると、コマはよく回転します。バランスの乱れた食事をすると、コマは倒れてしまいます。バランスのよい食事を心がけましょう！

野菜はゆでるとかさが減り、食べやすくなってオススメですですよ！

## 焼きおにぎりサンドを作りました♪

調理で使用した食材等は、ヨークベニマル様より無償で提供いただきました。ありがとうございました。



大きな焼きおにぎりに、ハム&レタス、シャケ&チーズをサンドしました！朝食にもピッタリでおいしかったです！野菜もペロリと食べられました☆