

出前食育授業報告

平成30年12月5日(水)

食の大切さ～バランスの良い食事を考えよう～

＜講師＞ ヨークベニマル 芳賀 路津子氏



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、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、緑色の食品は体の調子をととのえます。

緑色の食品が少なくなりがちです。野菜やきのこ類、くだものなどは積極的に食べましょう。

野菜はゆでるとかさ減り、食べやすくなります



緑の食品は1日350グラム以上を目標に！
実際の量はこれくらいだよ。

箱の中には、何が入っているかな～？
野菜あてクイズにチャレンジ

ぎょうざの皮でピザ 春巻きの皮でチョコバナナ



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

ピザはパリパリ、チョコバナナはチョコがとろっとけていて、どちらもおいしかったです。