



大阪狭山市で活動している「さやま地域活動栄養士会の先生方に食べ物のいろいろについて教えていただきました！

緑＝主に体の調子を整える

赤＝主に体を作るもとになる

黄＝主にエネルギーのもとになる

この三つの栄養素を覚えてね。

ごはんの時に入っているか確認してね！



紙人形を使って、

「好き嫌いをしないで何でも食べようね」という話を楽しく教えていただきました。

「ピーマンは苦いし、臭いから嫌いなの？
美味しい料理を作ってあげるからね」



ピーマンとミニウィンナーの炒めもの味付けは、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉少々
この料理は子ども達に大好評でした！



「このホットケーキにはすりおろしたニンジンと蒸したカボチャ、湯がいたホウレン草が入っているよ！
栄養満点だよ。しっかり食べてね」



ニンジン、ホウレン草、カボチャ入りのホットケーキに手作りイチゴジャムとソラマメの餡を添えていただきました。



「美味しい！おかわり欲しい！」

日頃は野菜が苦手な子ども達が元気いっぱい手をあげて、おかわりをしました。



川西幼稚園では、「健康な心と体づくり」の活動の一つとして「食育活動」を行っています。今回は「野菜を食べて元気いっぱい過ごしましょう」という願いを込めて、大阪狭山市で活動しているさやま地域活動栄養士会の先生方に楽しい話をしていただき、その後おいしい料理を作っていました。