

平成27年度 12月～3月頃の主なPR活動紹介

小学校での親子料理教室

★有畑小学校：11/9（月）



★南部小学校：12/15（火）



★横浜小学校：12/18（金）



4～5年生13名と保護者12名、先生2名、食改5名【新渡・小川・仁和・野坂・藤島】、栄養士の計33名で実施。
調味料の計量など慣れない作業で四苦八苦する子もいましたが、何度か経験するうちに上手にできるようになりました。
子ども達からは「思うように切れなかったけどおいしくできた。もっと料理が上手にできるよう家で頑張る」、保護者からは「簡単においしくでき、料理のレパートリーが増やせてよかった」等の感想が出されました。

5～6年生11名と保護者7名、先生2名、食改5名【小川・木村・澤谷・杉山・野坂】、栄養士の計26名で実施。
料理をしたい！と思う子が多く、積極的に楽しんで料理をしていました。
子ども達からは、「全部おいしくできたので家でも作りたい、お母さんや先生方に料理を教えてもらえて楽しかった、家のみそ汁の塩分が薄味だったので安心した」等の感想が出されました。

4年生10名と保護者5名、先生2名、食改4名【新渡・梅村・木村・三浦】、栄養士の計22名で実施。
メニューの中でサラダが一番おいしいと答える子が多く、保護者も驚いていました。
子ども達からは、「おいしくできた、家の料理の手伝いでできなかったことが少しできるようになったので嬉しかった」、保護者からは、「忘れないうちに明日さっそく家で作る」等の感想が出されました。

食育ミニ講話では、「だし活！」をテーマに実施しました。はじめに栄養士から、だし（煮干しやこんぶ等の魚介類、野菜類、きのこ類）を利用してうまみで減塩する、薄味に慣れよう！等、講話がありました。中には、家でみそ汁のだしを一緒にとったりみそ汁を作ったことがあるという子や、煮干しだしの処理方法を知っているという子もいました。講話後、青森うまいだしの試食提供と、家庭の汁物を持参してもらい塩分測定をしました。

汁物の塩分結果は、「薄味 64.7%、標準 23.5%、濃い味 11.8%」でした。塩分測定では、子ども達よりも保護者の方がドキドキしているようでした。結果を見て、一安心する人、子どもと一緒に喜ぶ人、やっぱり濃かったか…と想像通りの結果だった人もいました。濃い味と結果が出た家庭では、「もう少し薄くしようね！」等と子どもと話ししていました。

1～3月 保育所等での食育出前講座

★(旧)よこはま保育所
1/26（火）・2/19（金）



★ちどり保育園
1/26（火）・2/19（金）



★横浜あさひ幼稚園
1/26（火）・3/1（火）



楽しみながら食育の大切さを学んでもらうため、保育所等で2回ずつ、栄養士と「食育出前講座」を実施しました。
1回目は、「食育の日や飲み物のとり方（砂糖量）等」について講話後、食改から食育紙芝居2話を読みました。
2回目は、「1回目の復習と3色食事バランス等」について講話後、食育紙芝居を読みました。「ジュースを飲む回数や量を少なくした、水やお茶を飲むことが増えた」と教えてくれる子もいました♪



みんな集中して、楽しそうに聞いてくれました

