

食からひろがるみんなの笑顔

磯食だよ

大磯の食育情報



～みんなで作ってみんなを食べよう～

☎ スポーツ健康課 ☎ 内線319



①簡単！親子で一緒にクッキング ②みんなでクッキング教室 ③男性料理教室
④ぶれママ・ぶれパパ & イクメンクッキング ⑤夏休み親子クッキング教室

**みんなで作って、
みんなで食べよう**

家族や友達と一緒に調理をして、一緒に食べると、いつもよりさらにおいしく感じるものです。町では様々な年代の方を対象に、料理教室を開催しています。どの教室も参加者の皆さんの笑顔にあふれています。

簡単！親子で一緒にクッキング

3歳児、幼稚園児と保護者の方の参加でした。目の前の食べ物が調理を通して変身していく様子に興味津々でした。「上手にできたよ！」とご満悦でした。

みんなでクッキング教室

家族での参加でした。家族そろって調理するのは初めてという方もいましたが、小さなお子さんも一生懸命調理して、みんなで一緒に「いただきます！」。

家族に伝えたい料理教室

(和食料理教室・伝統料理教室)

家庭の中でお子さんに和食や日本の伝統的な料理を伝えていくことを目指した教室で、難しくそうと敬遠しがちな和食や伝統料理を、これだったらやってみよう、と思っていただけるレシピをご紹介します。

ぶれママ・ぶれパパ&イクメンクッキング

妊婦さんとその家族、子育て中のお父さんの参加でした。家族みんなが健康でいられるための食生活についてお話し、調理実習をしました。

夏休み親子クッキング教室

小学生のお子さんと保護者の方の参加でした。普段は苦手な食材も、みんなと一緒に作って食べれば、不思議と食べられました。

男性料理教室

普段から調理をしている方から、包丁を持つのは初めてという料理初心者の方まで様々な方の参加がありました。家でも作ってみるぞ！とやる気満々でした。

今後実施予定の食育講座

- 11月12日(土) ぶれママ・ぶれパパクッキング
- 11月25日(金) 食育セミナー「さつまいも学」
- 12月9日(金) 伝統料理教室(お正月)
- 平成29年1月31日(火) 和食料理教室(揚げ物を作ろう)
- 平成29年2月23日(木) 伝統料理教室(ひなまつり)



▲伝統料理教室(季節に合わせて、七夕、お正月、ひな祭りなどの行事を作ります)

**町立幼稚園・保育園に
お邪魔しました!**

虫歯予防デーにちなんで6月に、町立幼稚園・保育園において、栄養士による食育指導と歯科衛生士による歯みがき指導を行いました。

朝ごはんで元気いっぱい!

まず、栄養士があっちゃんというお人形の付いたエプロンを着て登場しました。あっちゃんは元気がない顔つきです。園児「どうしたの?」あっちゃん「寝坊して朝食食べてないから元気が出ないの。」(手にはバイキンがいっぱい付いています。)園児「ご飯食べないと元気が出ないよ。でもその前に手を洗わないとダメだよ!」

正しい歯みがきとお口の体操で健口に!

続いて歯科衛生士から、歯ブラシの正しい持ち方、みがき方を教えてもらい、最後に、口をよく動かして食べることや細菌感染の予防のための「口と舌の体操」を歌に合わせて行いました。

あっちゃんと手洗い、朝食の大切さを学びました。



歯ブラシの正しい持ち方、磨き方を習いました。

口と舌の体操を「結んでひらいて」のリズムで歌いました♪



みんなで食べると
おいしいね!
毎月19日は「食育の日」
第一曜日は「ファミリー
コミュニケーションの日」



おいしくおかわりいきいきそだつ

※この標語は過去の子ども議会で国府小学校当時6年生から提案されました。

食の情報を毎月メール配信しています。

登録は「<http://scnwbs.scn-net.ne.jp/scnsypher/acms/>」
または、右のQRコードを読み込んでください。
11月は「ごちそうさまの意味について」の内容を予定しています。

