

冬休みわくわく親子クッキング教室

【と ころ】 中標津町保健センター

【目 的】 ・親子で料理をする楽しさを実感することで、日頃への実践へ繋げる
・食べ物には色々な働きがあることを知る
・口から入った食べ物が体でどのようになっていくか知ることで、色々な食べ物をバランスよく食べて、毎日バナナうんちを出すことが大切であることを知る

【対 象 者】 ・4～6歳児とその保護者

【内 容】 ・講話「栄養の3つのはたらきというんちの話」
・調理実習 「枝豆と塩昆布とおにぎり」「チーズแฮมペン」「きゃべつとコーンのごま酢和え」「みかんゼリー」

【参加者の感想など】

- ・子どもも作ることに楽しかったようでとても喜んでいました。親子で参加や体験できるイベントがあればまた参加したいです。
- ・とても楽しかったです。子どもにも簡単でとてもわかりやすい内容でした。
- ・子どもの食に対する気持ち(それぞれ食材の役割など)が変わってくると良いと思います。
- ・よく台所で家事を見ていることが多く、やらせてみても出来ることがわかったので、家でも少しずつやらせてみようと思いました。
- ・子どもが楽しそうにおにぎりを握ったり、野菜をもんだりしていて、参加できて冬休みの良い思い出になりました。
- ・家では下の子もいるのでなかなかお手伝いさせてあげられないので、今日は参加できてよかったです。

☆教室の様子☆



食べ物の3つの働きの話聞いた後に、食べたものはどうなるのか？を模型を使って話をしました。長い長い腸に子どもも大人も興味津々の様子でした。



野菜を洗ってちぎって混ぜたり、はんぺんの型を抜いたり、おにぎりを握ったり、お母さんと楽しそうに料理する姿が印象的でした



みんな上手に作る事ができました！
そして、普段は苦手な物も、頑張って食べている姿も見受けられました。

食べ終わった後は、片付けです。
初めてのお皿洗い、最後までしっかりできました！

