



# キッズ健康講座 報告

日時：平成30年6月8日（金）  
 午前10時20分～正午  
 会場：燕市立島上保育園  
 参加者：128名  
 （児童68名、保護者60名）

- ### 目的
- 園の子どもたちの生活習慣を事前に調査し、実態を知ってもらい、幼児期からの食事の必要性、重要性を講話する。
  - 楽しく作り食べる体験をしてもらう。
  - 保護者に給食を体験してもらう。

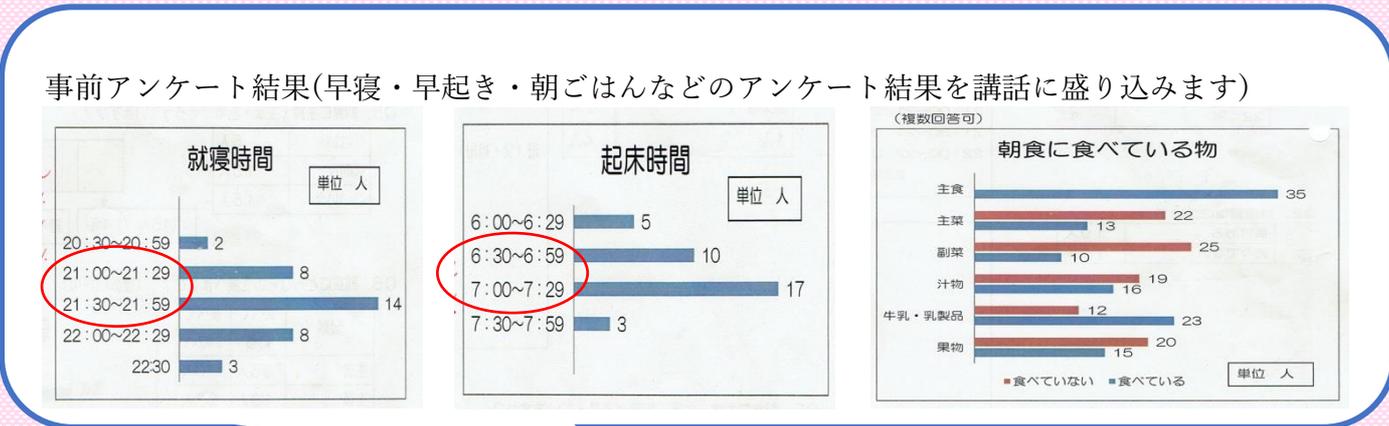
### 日程

10:20～ 開会  
 10:25～ 講話  
 11:00～ 親子クッキング  
 11:15～ 親子で会食  
 12:00～ 閉会



## 【講話】

「楽しく食べて元気な子どもに！早寝・早起・朝ごはん」  
 講師 新潟県栄養士会三条支部 阿部 幸



朝ごはんは、主食、主菜、副菜を基本にして、まずは食べる習慣をつけましょう。



起きるといことは・・・

眠るといことは・・・

## 【親子でクッキング】 阿部幸 佐藤レイ 宮島淳子

### 親子でラップおにぎり作り



### 親子で会食

#### 給食の内容

ゆかりおにぎり  
手作りひじきふりかけおにぎり  
魚のつけ焼き  
なめこ汁  
磯香ひたし  
さつまいもの茶巾  
麦茶



### 【参加者の感想】

- 4つの皿、なるべくそろえるように、これからも頑張りたいと思います。
- 事前アンケートの結果もわかって良かった。
- 意外と家庭より薄味だと感じました。
- 普段、子供がどのような給食なのか、献立表だけでなく一緒に食べることでよくわかり、家での食事の参考になりました。
- 家で食べない野菜を食べている姿が見れて良かったです。
- だしの風味がきいて、とても美味しかったです。

