

# キッズ健康講座 報告



日時：平成30年12月14日（金）  
9時30分～12時  
会場：私立加茂新田保育園（加茂市）  
参加者：28名  
（年長児14名、保護者14名）

## 目的

飽食の時代と氾濫する情報の中、家庭において健全な食生活を営む力が低下し、子どもたちの健やかな成長が危惧されることから、日頃の生活を振り返り、望ましい食習慣・生活習慣の定着を図る。

## 【親子調理実習】ミルクカレーを作ろう

～包丁を使って野菜（にんじん・たまねぎ）を切ってみよう～  
・包丁の扱い方  
・切り方等説明  
・グループに分かれ親子で実習



## ・調理実演

「身近な食材で手軽にできるおやつ」の紹介

- ・にんじん蒸しパン（保育園のおやつ）
- ・手作りおやつ（さつまいもの茶巾しぼり）
- ・手作りふりかけ（菜入りふりかけ）

## 【講話】「楽しく食べて元気な子どもに！」

早寝、早起き、朝ごはん



## 効果

- ・日頃の食生活を振り返る機会となり、幼児期の生活習慣や食事に関心を持つキッカケとなった。
- ・講話、給食試食を通して、望ましい食事について知ることができた。

## 【会食】保育園給食

## 従事者

地域活動事業部：中村すみい・佐藤レイ  
福祉事業部：石附貴代（さくら苑）  
公衆衛生事業部：鈴木良美（加茂市健康課）