

地域事業共催 **キッズ健康教室**

平成28年12月17日

この、「キッズ健康教室」とは、地域の子供たちが、食が将来の健康づくりに大きくかかわっていることを理解でき、望ましい食生活ができるよう支援する事業です。

平成28年12月17日（土） 9：30～12：30

十日町市中央公民館

対象 十日町市圏域 小学生 20名参加

出席 公民館職員2名 栄養士6名



カルシウムについて栄養の話を行いました。

カルシウム不足が、数年後体に及ぼす影響について、レントゲン撮影した骨を示し解説していました。



途中、ゲームをまじえて楽しく小学生たちと、骨を作るために必要な食べ物について知ることができました。



後半はおやつづくり。

今回は、カルシウム・ビタミンの摂れるクリスマスデザート2品でした。



作り方の説明を聞いてから、みんなが一緒に調理を行いました。

出来たのは、さつまいものチーズケーキと、果物をゼリーで固めたフルーツボンボン。



フルーツボンボンは、ゼリー液を合わせるタイミングが難しかったね。



試食会！！

紅茶をいれておいしく頂きました。

最後に、

骨を作るために必要な食べ物とは何か？今回、参加してくれた小学生たちはゲームを通じて知ることが出来たと思われます。また、骨粗しょう症を予防するために、カルシウムを摂ることの大切さを知ることが出来たようです。