

7月18日（土） 食育研修（職員）のようす

## ★朝ごはん欠食ゼロプロジェクト（職員研修）



土曜授業後に、職員向け「旬の食材をおいしく食べて免疫力を高めよう」食育研修会を実施しました。



朝ごはんの大切さ免疫力アップの講話の後、体験活動として、夏野菜のピクルス、みそ玉作りを行いました。今日の研修で得た知識を、クラスの子ども達に伝えていきます！



### 免疫力をアップさせるために

- ・旬の食材（夏野菜）をおいしく食べること
- ・朝ごはんをしっかり食べること
- ・酢を使った料理の紹介
- ・しょうがを使った料理の紹介

### 参加者の感想（職員）

- ・子どもたちが調理実習前後に料理をよく作るのと同様、実際に自分で作ったり、食べたりすることが、一番影響があると改めて思いました。
- ・気軽に参加できてとても良かったです。対話しながらの楽しい料理教室でした。次回が楽しみです。
- ・オクラやズッキーニなど生で手軽に食べられることを知りました。家にある材料でできるものばかりだったので、自分でもすぐにやってみようと思いました。先生のお話が楽しくてあっという間でした。
- ・ひと手間加えるだけで、食事がさらに楽しくなるし、栄養バランスなどよくなることを改めて感じました。
- ・とてもかわいい夏野菜のピクルスが作れてうれしかったです。今日習ったことを自宅でも実践していきます。
- ・みそ玉は、子どもと一緒に休日に作り置きしておこうと思います。