



# 食育ピザトーストを行いました！



8月22日(火)に食育活動でピザトーストを作りました。この日を楽しみにしていた子どもたちはエプロン・三角巾を身につけワクワクした気持ちで参加する姿が見られました。ホールでは、「3色食品群の話」「ピザトーストに使う野菜の話」を聞きました。3色食品群の話では、紙芝居を通じて、赤の食品群(肉・魚・卵)には体を作る働きがある事、黄の食品群(ごはん・パン・スパゲティ)には体を動かすエネルギーがある事、緑の食品群(野菜や果物)には体の調子を整えて体を元気にする働きがあることを知り、バランス良く食べることの大切さを感じた子どもたちでした。ピザトーストに使う野菜の話では、ナス・ピーマン・たまねぎがどんな働きがあるのかお話しがありました。ナスには体温を下げることやうんちが出やすくなる効果があり、ピーマンにはお肌がピカピカになったりバイキンをやっつけたりする力があることやたまねぎには血をサラサラにすることができるなどイラストを用いて分かりやすく子どもたちと知る事が出来ました。

ピザトースト作りでは、パンにケチャップを塗り、自分の好きな具材を思い思いにトッピングし自分だけのピザトーストを完成させることが出来ました。完成したピザトーストを嬉しそうに見せてくれる子どもたちが可愛かったです。

お忙しい中、エプロン・三角巾のご用意ありがとうございました。



完成したピザトーストは午後のおやつで食べました。待ちに待ったピザトーストを意欲的に食べる姿が見られました。



ケチャップを塗り、野菜のトッピングを自分で乗せました。

