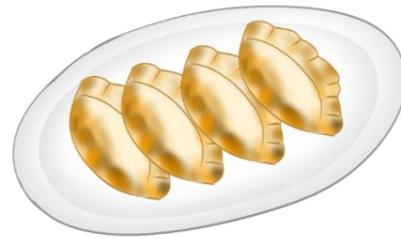


食育ぎょうざ作りをしました！

2月29日(木)に食育活動でぎょうざ作りを行いました。じゃがいも・塩・ごま油が入った袋を自分でつぶし、ツナ・玉ねぎ・ベーコン・コーンをお好みの量を追加で袋に入れてぎょうざのタネを作りました。ぎょうざの皮をもらおうと、慎重に包む子どもたちの姿が見られました。初めて作ったお子さんやお家でも作ったことがあるお子さんもいたようでそれぞれ会話を楽しみながら取り組んでいました。午後のおやつでは自分の作ったぎょうざを楽しみに、早く起きる子どもの姿も見られましたよ。自分で作ったぎょうざはおいしかったようで笑顔で食べていました。



午後からは、保育教諭と栄養士から「虫歯の話」「お菓子の食べ方について」のお話がありました。虫歯の話では、歯の磨き方を知らせると大きく口をあけて磨き方を練習する子どもたちでした。ぜひ、お家でも磨き方をお子さんと一緒に考えてみてください。お菓子の食べ方については、『おかしだけをたべたい』という絵本を見ました。おやつは朝ごはん昼ごはん夜ごはんでは摂れなかった栄養をとるための第4の食事といわれていて、多すぎない量を時間を決めて食べる事が大切と知りました。また、飲み物は虫歯にならないためにも水かお茶、牛乳が良いことやジュースは砂糖がたくさん入っているので特別な日に飲むことが良いとお話がありました。こども園で提供されるおやつや、栄養についてもぜひお家でお話してみてください。

