

生きるカを子どもたちに

なんでも食べて心もからだも
元気なこどもに

健康推進員だより

子どもが健康的な食生活を送れるように健康推進員が祖父母の方と料理教室をしました。

ある保育園でのひとコマを紹介します。

早起き
したかな？



朝ご飯
食べた？

うんこも
してきた？

とっても大切なことなんだよ
みんなで骨太カレーを作りました



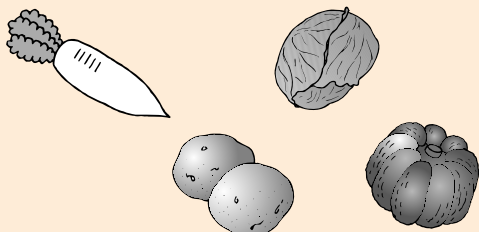
赤・黄・緑の
食べ物なあに？

クイズをしましょう

最初は慣れない手つきで包丁を扱っていた子どもたちも、次第に上手に使えるようになりました。自分たちで作った食事をおいしそうに頬張っていました。「家ではなかなか孫と一緒に料理をすることがないのでとてもよかった」とおばあさんの一言をいただき健康推進員活動のやりがいを感じています。



④「旬の野菜リレー」畑にでかける服装になり、旬の野菜を収穫して運んでいきます。



去る10月29日(土)に、甲賀市と湖南市の健康推進員が集まり、「第8回栄養運動会」が水口体育館で開催されました。健康推進員のモットーである「栄養・運動・休養」を各種目に取り入れて、からだや頭を気持ちよく使い、楽しく交流を深めることができました。



⑤「背すじシャキッとバックジャン！」棒の上の帽子を落とさずにバランスよく走って競います。

甲賀市・湖南市 栄養運動会