

2年生 食育講座 2019.3.7

2年生が丹波市健康課の方から食育講座を受けました。最初は食べ物の栄養素やカロリーについて、日頃食べているコンビニのお弁当や菓子パンにご飯何杯分のカロリーがあるかという話を伺いました。

その後はグループに分かれて実際にお昼ご飯を調理しました。今年は少し作るおかずもレベルアップし、苦戦するところもたくさんありましたが、なんとかみんなで協力しながら完成しました。普段、当たり前に出てくる食事のありがたさを改めて実感することもできました。

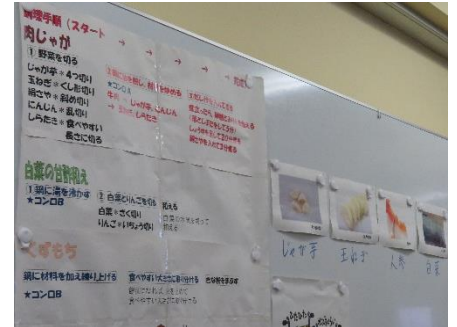
今後は、今日の体験を活かし、健康に気をつけた食事を心がけてほしいと思います。



カードを使ってカロリーについて勉強



説明を聞いていよいよ調理スタート！



今日のメニューです！



ピーラーを使って丁寧に皮をむきます



みんなで分業し、協力して作ります



肉じゃがを作る大変さが分かりました



完成！



美味しくできました！