

様式2 令和6年度 野菜マシマシ関連の取組 実施報告

項 目	記 載 欄
市町名	伊豆の国市
取 組 の 名 称	ワクワク・モリモリ小学生料理教室の開催
実施日時	<ul style="list-style-type: none"> ・7月26日(金)9時30分から12時30分 ・8月21日(水)9時30分から12時30分
実施場所(所在地)	韮山福祉・保健センター(伊豆の国市四日町 302-1)
参 加 者 (人 数)	小学校1年生から3年生とその保護者(16組)
取 組 内 容	<p>【目的】 親子で一緒に料理をすることで料理の楽しさを知り、望ましい食習慣を身につけてもらう為に教室を開催し、主食・主菜・副菜と野菜の働きを知ることで、不足しがちな野菜の摂取を促進させることを目的としました。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・栄養講話:食べ物の働き(3色食品群)、野菜の働き、1日に食べたい野菜の量について講話しました。 ・調理実習:塩ホイコーロー、ひじきの煮物、ミニトマトのすまし汁の3品を調理しました。また、野菜の調理前後でのかさの変化を見比べました。 <p>【参加者の声】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・実際に一日に必要な野菜量を持ってみることで、視覚的にも理解できた。 ・自分で作ることで、いつも以上に野菜を食べてくれた。 ・お兄ちゃんやお父さんに色々なことを教えてあげたり、家で今日作ったメニューを作りたいと思った。(小学3年生) <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <p>【市 HP】</p> <p>https://www.city.izunokuni.shizuoka.jp/kenkou/kenkou/shogakuseicooking.html</p>