

医療保険課から講師をお招きして、子育てサロン（食育講座）を行いました。参加された保護者の皆様からは、「野菜を摂っているつもりでも、足りてないことが分かってよかった」「バランスよく食べる合言葉（さあにぎやかにいただく）やカルシウムたっぷりのレシピを参考にしたい」「出汁がおいしくて、塩が入っている方は塩辛いと感じた」等の感想をいただきました。



バランスよく食べる合言葉 「さあにぎやかにいただく」



1つの食材をたくさん食べるのではなく、いろいろな食材をまんべんなく食べるよう心がけましょう♪
お子さんは成長の段階に合わせて食べずめしましょう

カルシウムが多い食べもの

★牛乳・乳製品★



★海藻・小魚★



★大豆製品★



★野菜類★



お話の後、
各ブースに分かれて、
★ベジチェック
★塩分チェック
★出汁の試飲
を行いました。



給食調理員から
「本日の出汁は、鰹節と昆布でとっています！」



【みそ汁塩分チェック】
わが家のみそ汁の塩分はどうか？
濃度を測ってもらいます。



【出汁の試飲】
出汁そのままと、出汁に塩を少し加えたものを飲み比べました。おまけで、いつも給食に出している佃煮も試食♪



【ベジチェック】
手のひらを機械に当てると、野菜をどのくらいとれているかがわかります。