

こどもの食のお話 (母子健康相談) で離乳食を作りました。

6月24日対象者の方に離乳食のお話を行いました。

5・6か月になると離乳食が始まります。完了期といわれる1歳6か月までの約1年間ですが、母乳やミルクだけだった赤ちゃんが3回の食事と2回の間食を食べられるようになります。その中で、離乳食の進め方や工夫を知ってもらうために実際に試食してもらいながら学習しました。



今年度も7月5日ヘルスマイトによる食育授業を行いました。

食育劇では、早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちが大切なことを学びました。エプロンシアター「食べ物のゆくえ」では、食べた物が口から入って各消化管の中を通過してうんちになるまでの様子について話しをしました。

その中で、食品は、体での働きによって3つの種類に分けることができること、元気に学校生活を送るためには3つの種類がそろった食事が望ましいことを知ってもらいました。調理実習では、家にある食品を使って作る「おにぎらず」を実践してみました。子供達は、「自分で3色そろようように食品を選ぶこと」「自分で作ること」を体験して、自分達が作ったおにぎらずをおいしそうに食べていました。

もうすぐ、2学期が始まります。暑い夏休み、栄養バランスのよい食事を取り、規則正しい生活をして、元気に登校してほしいと思います。

