



# キッズ健康教室を開催しました！



日時：平成28年11月17日（木）

会場：南魚沼市立大崎小学校

対象：小学5年生 29名

内容：食育授業

調理実習（ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、ごまドレッシングサラダ、味噌汁、フルーツヨーグルト  
児童はごはん以外の4品を調理）

運動（講師：山崎文様）



日本型食生活について学びました！



味噌汁は、煮干しからだしをとりました！



自分たちで作った料理は美味しかったです！



姿勢の大切さも学びました！

## 児童の感想

- 家でも作ってみたいと思いました。
- これからは、いい姿勢で生活したいです。
- とても楽しかったです。勉強になりました。
- 日本型食生活が健康によいということがわかりました。
- 健康に過ごすためには運動や食事が大事なのだということがわかりました。 など