

食育出前授業「献立ゲーム」

生活協同組合コープみらい
6/16(金)・八日市場公民館



主菜は、肉、魚、卵、大豆製品です。
和食の基本といわれる「一汁三菜」では
副菜のイメージがある卵焼きや納豆も栄養
バランスで見ると主菜になります。」



メニューがかかれたカードを使って、グループ
ごとに献立を作りました。

6月16日(金)に匝瑳市老人クラブ連合会より依頼を受け、八日市場公民館で各地区の役員と婦人部24人を対象に食育出前授業「長寿の秘訣は食事から～献立ゲーム～」を実施しました。

ふだんの食生活の栄養バランスや摂取の量を見直すきっかけづくりとして、食事バランスガイドでの主食、主菜、副菜の考え方を基本に、1日の献立を考えました。

グループごとに交流しながら献立を考えることで、全員が主体的に参加し、楽しく、日々の食生活に関心を持つことができました。