

食育出前授業「早寝、早起き、朝ごはん」

生活協同組合コープみらい
11月15日（火）・松戸市立六実小学校



ワークシートで楽しく献立を考えました



早寝、早起きに関するクイズは全員参加で盛り上がりました

11月15日（火）、六実小学校より依頼を受け、2年生親子学習で児童61人とその保護者30人を対象に食育出前授業「早寝、早起き、朝ごはん」を実施しました。

【当日の様子】

朝ごはんを食べると、からだを作ったり、動かしたりするエネルギーが充電されて、午前中から元気に過ごせることを学び、赤の栄養、黄色の栄養などの栄養バランスを考えて、朝ごはんの献立を作りました。

最後にワークで復習し、楽しみながら、早寝、早起き、朝ごはんの大切さを学びました。

【参加者の声】

- ・「赤、黄、緑の食べ物」聞いたことがあった
- ・シールを貼るのが楽しかった
- ・「早寝、早起き、朝ごはん」の大切さがよくわかった。