

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16日（水）君津市立外箕輪小学校



「今日は何時に起きましたか〜？」
家庭によっての違いに驚き



バランスの良い朝ごはんを考えました。
親子で食べたいものの違いを実感

11月16日（水）、外箕輪小学校より依頼を受け、2年生親子学習で児童21人とその保護者21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。

子どもたちから、成長ホルモンやセロトニンといった言葉を知った、クイズが楽しかった、保護者から、成長するために早寝早起き朝ごはんが大切なことを改めて知りましたなどの感想が聞かれました。