

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
11/14 松戸市立六実小学校



親子で「早寝、早起き、朝ごはん」について学びました。

11月14日（木）松戸市立六実小学校より依頼を受け、2年生の親子学習で児童と保護者88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。

参加した児童と保護者はクイズやワークを交えた学習の中で、成長期の体に必要な睡眠や食事の大切さを学びました。またバランスの良い朝ごはんを考えることで「早寝、早起き、朝ごはん」を実践するきっかけとなりました。

保護者や生徒からは「早寝、早起き、朝ごはんの大切さがよくわかった」「楽しく学ぶことができました」などの感想があり、親子で楽しみながら朝ごはんの大切さについて学びました。