

【様式2】

②食育月間以外の月の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	埼玉県
取組市町村名 取組団体・企業名	蕨市 保健センター、学校給食センター、蕨市食生活改善推進委員会
取組の名称	小学4～6年生対象食育推進講座
実施時期	令和5年7月25日
取組内容に該当する食育ピクトグラム（複数選択可）	 
取組内容	<p>講座タイトルを『外食時にバランスよく食べるには？～作ってみよう！簡単 お子さまランチ～』として、16名募集し、16名の参加がありました。</p> <p>近年外食の機会が多くなっている中、外食は家庭での食事よりも栄養素のバランスが偏る傾向があります。外食をするときには、どのように選ぶとバランスが良くなるか、また、バランスの良い食事について学び、自ら作ることで理解を深めることを目的としました。</p> <p>講座は講義と調理実習形式で行い、講義では外食について考え学び、調理実習ではバランスの良いお子様ランチ（炊き込みピラフ、ハンバーグ、パッククッキングでナポリタンスパゲティ（付け合わせ）、マカロニスープ、スイカ）を実際に作りました。</p> <p>講座開始時は、緊張していた子ども達でしたが、同じ班の人たちと自己紹介や調理実習をしていくうちに楽しく学んでいるようでした。「外食をバランスよく食べるためのポイントが良く分かりました」「バランスの良い食事の選び方が分かりました」「みんなで協力して作ったので、とても美味しかった」「楽しかった」などの感想があり、子ども達が一生懸命そして楽しんで作る姿が見ることができました。</p> <p>また、コロナ前は親の参加もしていただいていたのですが、今年度は対象の小学生のみの参加としました。普段頼っているお家の人がない中での講座になりましたが、各班で協力して作ることで自信につながったのではないかと思います。</p>

