

食育教室

対象及び参加人数	金沢市内在住の小学3～6年生と保護者 ① 5組 ② 8組
実施日	①令和5年12月2日(土) 11:00～13:30 ②令和5年12月23日(土) 11:00～13:30
会場	金沢市保健所 2階 栄養実習室
実施主体	地域保健課
スタッフ	金沢市食生活改善推進員、地域保健課 管理栄養士
内容等	<p>望ましい食習慣への理解を深め、実践につなげることを目的に、かなざわ食マネジメント専門職大学 野村京子氏を講師として招き、調理実習を行った。</p> <p>参加者は、調理実習を通して、食の楽しさを体験し、栄養バランスに配慮した食事について親子で学んだ。</p> <p><メニュー> 12月2日 「まごわやさしいげん」 まるごと野菜ごはん、高野豆腐の肉巻き、冬野菜のマリネ、貝たくさん味噌汁 12月23日 「ワンプレートランチ」 まるごと野菜ピラフ、鮭のパイ包み、カラフルサラダ、クリスマスカップケーキ</p>

