



のびのびキッズ 食育広場

日にち:2019年9月14日(土)

時間:10時30分~11時15分

場所:姫宮保育園内 子育て支援センター



今回の食育テーマは「こどもとおやつ」です。

一般的なイメージのおやつといえば、スナック菓子やジュース等が思い浮かぶかもしれませんが、小さなこどもにとっての“おやつ”とは、足りない栄養量を補うことです。おやつの役割やどのようなものを作ってあげたら良いのか等をお伝えしていきます。こどもたちにとって、おやつも楽しみのひとつになってほしいですね。

★主な内容

- ・おやつの役割、理想のおやつ
- ・不足しがちな栄養素
- ・おやつの簡単レシピ、試食
- ・食育クイズ

多くの方のご参加をお待ちしております！

<問い合わせ> 姫宮保育園 子育て支援センター のびのびキッズルーム

0480(34)8393