

きちんと

# 令和元年度「朝食毎日食べよう大作戦」

岡山県栄養改善協議会では、子どもたちが自分で簡単に作れるおにぎり等の朝食メニューを取り入れた調理実習を行い、規則正しい食生活習慣が定着するよう働きかけています。また、「みんなでかむことを考えてみよう」と題した食育紙芝居やお箸を使ったゲームを行い、よく噛んで食べることの大切さやお箸の正しい持ち方、食事のマナーなどを学んでもらいました。

～ 献立 ～

- ★じゃこ菜めしのおにぎり
- ★鶏肉のトマト煮込み
- ★ピーマンのきんぴら
- ★ミルク味噌汁
- ★フルーツのヨーグルト和え



建部のピーマンとヨーグルトを  
使いました！



建部はっほね児童クラブ（岡山市）4～6年生の皆さんが参加してくれました！



オリエンテーション



**栄養バランスに気を付けて  
規則正しい食習慣を身につけましょう！**

**栄養委員と一緒に調理実習**



**知事や県保健福祉部長にも  
参加していただきました。**

**みんなで試食**



**食育紙芝居 &  
お箸で豆運び  
ゲーム**