

令和5年度 「朝食毎日きちんと食べよう大作戦」

岡山県栄養改善協議会では、子どもたちが自分で簡単につくることのでき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。今年度は、4年ぶりに調理実習を実施しました。

また、「食育・野菜クイズ」の実施や「食育SAT」を用いた体験学習を通じて、栄養バランスのよい朝食を毎日食べることの大切さを楽しく学んでもらいました。



富家小学校（高梁市）3～6年生の皆さんが参加してくれました！



高梁市の特産品
「桃太郎トマト」
を使用しました！

～献立～

- ★塩昆布とチーズのおにぎり
- ★鶏肉のケチャップ炒め
- ★キャベツとわかめのサラダ
- ★野菜たっぷりみそ汁
- ★果物のヨーグルト和え

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！



みんなで楽しく調理&試食♪



知事にも参加していただきました！



食育・野菜ゲーム



食育SAT