

## 食育講座

2月2日(木)、グレース幼稚園栄養士の片岡恵子さんを講師にお迎えして、ホールにてグレース会主催の食育講座が行われました。

今回のテーマは『グレース人気メニューから幼児期の食育を学ぼう!』でした。

片岡さんの温かいお人柄のおかげで、皆様も和やかな雰囲気にもまれながら、講演、調理実演、事前アンケートの回答、更には試食もありの大変内容の濃い講座となりました。

片岡さんには、食と栄養や幼児食、また幼稚園が大切にしている食育や子どもたちの様子などについてお話いただいた後、電子レンジを使った小松菜の時短調理法や、子どもに大人気メニューのドライカレー作りを実演していただきました。

人気昼食メニューの作り方を、実際に目の前でポイントを教わりながら見られる機会は初めてだったこともあり、保護者の方々はどの方も大変熱心に講座を受けてくださっていました。



グレース幼稚園の昼食の美味しさの秘密や、子どもたちの健康を第一に考えたこだわりの調味料、食材などもご教示いただいた後、いよいよ試食です！

幼稚園では腎臓に負担のかかる塩分を控え、味がしっかり出る鯖節を使って出汁を取ること、塩分が少なくても美味しいと感じられるよう心がけておられると教えてくださった片岡さん。また、子ども達の顎の発達を促すためにも、噛む力が必要な竹輪もよく食材として取り入れられるそうです。

その出汁の味や、噛み応えのある食材を感じて欲しいという片岡さんのご配慮もあり、試食は、実演調理くださったドライカレーは勿論、事前に当日の昼食メニューの鮭ご飯、春雨サラダ、竹輪磯焼き、鯖節を使ったすまし汁に設定して、ご参加いただいた皆様の試食分もご用意していただきました。

事前アンケートのお悩みにもご回答いただきながら、子ども達への愛情たっぷりの美味しい昼食を試食して、心もお腹も満たされた講演会となりました。

最後は、在園児は勿論、卒園してもずっとずっとグレース幼稚園の美味しい昼食を思い出してもらえますように・・・と願いを込めて、片岡さんのご協力のもと作成した『卒園してもまた食べたい』と言われる幸せ幼稚園レシピ』をお土産にお配りし、無事に食育講座を終えることができました。お持ち帰りいただいた皆様、是非お子様と会話を交わしながらお家でも作ってみてくださいね。

快く食育講座の講師を受けてくださった片岡さん、ご参加くださった保護者の皆様、またお忙しい中お手伝いをして下さった調理室の皆様、託児係を申し出てくださったクラス委員の皆様・・・本当にありがとうございました。



※『「卒園してもまた食べたい」と言われる幸せ幼稚園レシピ』ですが、食育講座を受けられなかった方にもお渡しいたしますので、ご希望の方は担任の先生までお知らせください。

また、食育講座の内容は、後日期間限定でYouTube 配信を行う予定です。ご用意が出来ましたらお知らせいたします。

