



食育だより



読谷村役場
管理栄養士
知花智草

人を良くする「食育」

ご卒業、修了おめでとうございます。

この一年間、給食の献立作成、食育に関わらせていただきました。

保育所の生活や活動では、園庭での野菜の栽培や収穫、クッキング。

給食では伝統工芸であるヤチムンを使い地産地消や行事食、沖縄の食文化の継承を取り入れて、たくさんの食経験ができる献立を提供してきました。

年長クラスでの「食育教室」ではお箸の練習やクッキングを通して、楽しみながらチャレンジし成長していく様子が見られました。

「食育教室」の内容を
紹介します！

給食ができるまで…

厨房の様子を動画で見ました！

野菜を作ってくれる
農家さんの
食材を運んでくれる人の
いろんな人が
関わっているんだね



厨房の先生おいしい給食作ってくれてありがとう！



大きなお鍋！すごいね

みんなで楽しく美味しく気持ちよく！食事マナー

お箸やスプーンの持ち方
指先を使うの難しいな～

上手にできたよ！
みてー！



食事の際のマナーや
お箸の使い方を
学びました！



背筋をのばして
足の裏は地面に…
給食時間もやってみようね



栄養のおはなし

バランスよく食べることで元気に過ごせるよ



野菜も食べるからみてみて～！



手作りランチオンマット
上手にできたよ



食材にはすごいパワーがあるんだね～



と～っても美味しく
たくさん食べたね



栄養満点クレープを作ってみよう



厨房の先生に作り方を教えてもらいました！



ワクワク♪どんなクレープができるかな



包むの難しいな～