

① 食育月間の取組

課・事務所・市町名	社会福祉法人 播磨福祉会 播磨保育園
取組の名称	第2回食育実践講座「食に興味をもつ ～ 食べ物の変身 ～」
実施時期	令和4年6月30日（木）
取組内容	<p>○目的：食べ物を茹でたり、水に戻すことで、形や色、触感がどのように変わるのか？を学ぶ</p> <p>○対象：5歳児（45名） 保護者（32名）</p> <p>○実施内容：外部講師による食育実践講座を年間5回実施しています。今回は、「食べ物の変身」というテーマで、食材を茹でたり、水に戻したりして、食べ物の形や色、触感がどう変わるのかを学びました。実際に使用した食材は、次の4つです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ ほうれん草 ◇ 干しわかめ ◇ 干し椎茸 ◇ そうめん <p>【変身内容】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① ほうれん草は、茹でる前と後で色の濃さが変わりました。 ② 干しわかめ、干し椎茸は、水で戻したものと見比べると形が大きくなっていました。 ③ 乾燥そうめんは折れやすいけれど、茹でるとやわらかくなりました。 <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;">   </div> <p>そうめんがどのようにして作られるのかを、パネルで見ました。最後に、そうめんを茹でて、つゆをかけ、試食しました。</p>