

2018年11月17日
マックスバリュ西日本株式会社

マックスバリュ段原店クッキングステーションにて 11/10(土)第9回食育教室「からだをつくる栄養を知ろう！」を 開催しました！！

マックスバリュ西日本株式会社（本社：広島県広島市南区／代表取締役社長：加栗 章男）は、2018年11月10日（土）マックスバリュ段原店のクッキングステーションにて親子で参加する第9回食育教室「からだをつくる栄養を知ろう！」を開催しましたので、ご案内申し上げます。

食べることは生きることの源であり、子どもの頃からの豊かな食の体験の積み重ねは、健康でいきいきとした生活を送る基礎となります。発育・発達していく子どもたちに「食」の基礎知識や「楽しく食べる方法」を伝えたいとの思いから、「食」が身近なスーパーマーケットであるマックスバリュ段原店のクッキングステーションにて、毎月第2土曜日に食育教室を開催しています。

第9回目は「からだをつくる栄養を知ろう！」と題して、私たちのからだをつくる栄養について考えました。私たちが普段口にしている食品は、栄養素の働きから赤黄緑の3つのグループに分けられます。赤は体をつくるもとになる食品群、黄はエネルギーのもとになる食品群、緑は体の調子を整えるもとになる食品群です。子どもたちと肉、魚、ご飯、麺類、野菜、果物などがそれぞれの色のグループに分類され、どんな働きをするのかクイズ形式で学習しました。少し難しい内容でしたが、小学生が小さい子どもたちに教えながら一緒にクイズを楽しみました。

調理体験では、3つの食品群の食材が含まれるマカロニグラタンを作りました。チーズは赤、マカロニは黄、ブロッコリーは緑など食べ物の栄養がからだに働きかけていることを確認しながらおいしくいただきました。

●イベント概要

日時 2018年11月10日（土）①10時～ ②11時30分～ ③14時～
実施場所 マックスバリュ段原店クッキングステーション
実施者 柳橋 由実 先生（管理栄養士）
参加者 小学生以下のお子さま（保護者含む）約30名
実施内容 第9回食育教室「からだをつくる栄養を知ろう」



●クッキングステーションについて

マックスバリュ段原店クッキングステーションでは、店内の食材を使って料理の楽しさを提供し、旬の料理やバランスの良い料理をご提案しています。専任の栄養士が食材に関する知識をもとにお客さまの食のお悩み・ご相談にお応えしています。

以上