

# 放課後子ども教室NEWS

## ならはらっ子クラブ～食育教室～

10/21(金)に、「ならはらっ子クラブ」を訪問しました。この日は、下郷町健康福祉課の湯田さんと食生活改善推進委員のみなさんを講師にお招きして、「食育教室」が開かれました。



バスに揺られて下郷公民館に到着!



まずは箸を使うときのマナーと栄養のバランスについてのお話を聞きました



身支度を整えたら手を洗って・・・



包丁でキュウリを輪切りにします



卵を割ってかきまぜて炒めます



のりにごはんと具材をのせてにぎります



包丁で切って開くと「ゴージャス!」



「片付けも楽しいね♪♪♪」



「季節感のあるものや子供たちが興味を持って取り組めるものなど、活動内容を工夫しています。子供たちの目を世界に向けてもらおうと思って、先週は国旗を使ったゲームをしました。」ならはらっ子クラブコーディネーターの長嶺京子さんは、企画のときに心がけていることを話してくださいました。

子供たちにクラブのことを尋ねると、「まず宿題をしてから、外で遊んだり、お料理をしたり、ペーパークラフトをしたり、魚釣りをしたり、お手玉をしたり、ここでしかできない遊びがあるから、いつも楽しみです。」と答えてくれました。

「楽しかったー!」「バスの中で食べようかな?」と、自分で作ったおにぎりを手に、笑顔でバスに乗り込む子供たち。きっとこの日の夕食は、お箸の持ち方やバランスよく食べることの大切さを話題に、おいしくて楽しい団らんの時間になったことでしょう。