

埴生公民館主催

令和7年8月8日(金)

参加者数 子ども 14 名

大人 10 名



夏休み 埴生子ども カレッジ

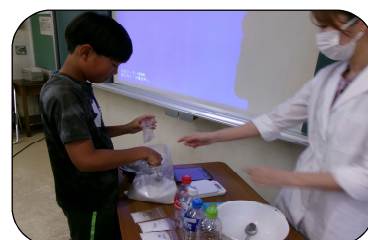
厳しい夏の8月8日。夏休みの小学生向け講座【夏休み埴生子どもカレッジ】が行われました。
講師に栄養士の酒井貴子先生を迎え、夏バテ予防の栄養についての学習。一日に採って良い
砂糖の量を測って当てるクイズでは、答えに驚きながら学びました。



栄養士の酒井先生のおはなし



スライドを見ながら、まずは学習



どのくらいにしようかな？

先生のお話のあとは、実際に夏野菜を使ってお家の方と一緒にカレー作り。
野菜の種類ごとに切り方を聞いて、いざ、調理！包丁の向きと手の置き方と…周りの大人は全員
ヒヤヒヤ^①作っているうちにハラヘリ度もMAX。煮込みの時間もそこそこに完成です！！



たくさんの夏野菜を入れます



上手に切れるかな！？



切れたものから炒めます

自分で作ったカレーは“**格別な味**”。苦手な野菜も完食！！ごはんにはコーンも混ぜて大満足！“コーン
だけをおかわり！”の声も聞こえました。デザートはフルーツヨーグルトまでおいしくいただきました。

“片付けまでが調理実習”と、自分たちのお皿もきちんと洗い、最後のお楽しみは野菜クイズ。前半での学
習をもとにクイズに挑戦し、全員賞品をゲットして、あっという間の時間を過ごしました。



ナス、トマト、
ニンジン、
玉ねぎ、
ズッキーニ、
ひき肉



いつもよりたくさん食べたよ！



今日の復習、クイズに挑戦！

まだまだ長い夏休み、夏バテ予防にも食事の大切さを学びました。