



重春・野村地区マミィ 11月の活動報告



11月26日(木) : 茜が丘集会所
《内容》 いずみ会さんによる食育指導
エプロンシアターほか



食について学ぶため、いずみ会の方にお世話になり、食べ物とからだの関係について話していただきました。



手作りのフェルト製のぶどうを親子で触りながら、野菜や果物は「からだの調子を整える」働きがあることや、一粒一粒にもからだを元気にするパワーがあり、旬の時期は最も栄養豊富であることも学びました。



食べたものは、からだのどこを通るのかも学びました。手作りの腸を伸ばしてあまりの長さにはびっくり！

また、この中を食べたものが、通っていくことや、うんちが健康のバロメーターになることも教わりました。



また、免疫力を高めるレシピ集など、日頃の料理に活かせるアイデアをいただいたので、寒い時期の風邪予防にぜひ取り入れていきたいですね。



最後はお母さんによる絵本「おいしいな」の読み聞かせ。

たくさんの方が学べた活動になりました。
いずみ会のみなさんありがとうございました。

