

ふくい食育市民ネットワーク会員による『食育のススメ出張講座』

場所及び内容	福井市安居小学校1, 2年 学校保健委員会「食」体験コーナー
講師	野菜ソムリエコミュニティ福井 飛田 友香氏
日時	平成28年9月29日(木) 10:40~12:00

好きな野菜、嫌い野菜を聞いてみます。



「ピーマンはどうですか？」

「好きー」「嫌いー」

ナスは人気がないね、どこが苦手かな？

「味がない」「とろっとしてる」



人気がないナスについて知ろう



「なすくんのおはなし」紙芝居
ナスの生まれたところはインド！日本には奈良時代に入ってきました。みんなが食べているナスは世界中のナスのほんの少しなんです。

世界のナスを見て、触れてみます。ナスの栄養についても学びます



「これどこのだろう？」

「丸いね」

[答]吉川ナス

「真っ白だね？」

「硬いのかな？」

[答]アメリカナス



ナスがスポンジのように栄養を吸うこと、とろっとしているのはうま味の成分ということを知ります。なんだかナスを好きになりそう…

ここで試食タイムです



「ごちそうなす」の試食です！

やっぱり勇気があるなあ…

目をつぶって…「あ、おいしい」「りんごの味に似ている」

苦手な野菜でも栄養があることを知り、お友達（種類）もいるのでいろいろ食べてみましょう