

ぞ・食育～雑穀ごはん～

栄養士の加藤さんが、十六穀米をもってきてくれました。

黒米、もち米、押し麦、白麦、もち麦、蒸し煮小豆、発芽玄米、焙煎発芽玄米、緑米、引き割りハト麦、
発芽赤米、米粒麦、きび、ひえ、たかきび・・・たくさん入っているよ。栄養たっぷりだね！



どんなにおい？さわってみせて！
たべてみる？ 1,2,3!

はあい！おいしかった！！



たくさんおかわりしたよ！

あ～ん！ぼく！
モグモグ30回！

マスクを外して、ぱくっと食べたら、
素早くマスクして、もぐもぐたいむ！



21.04.28