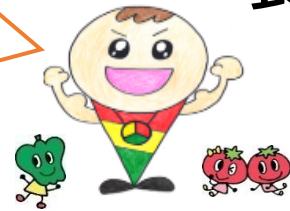


★部会参加園の4、5歳親子544組がチャレンジしてくれました。

ご協力ありがとうございました。

今回は、3ベジチャレンジの取り組み内容やチャレンジした感想をお伝えします。



食に関する部会だより

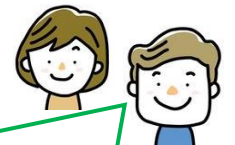
第9号(令和6年9月)

倉敷市保育協議会 食に関する部会

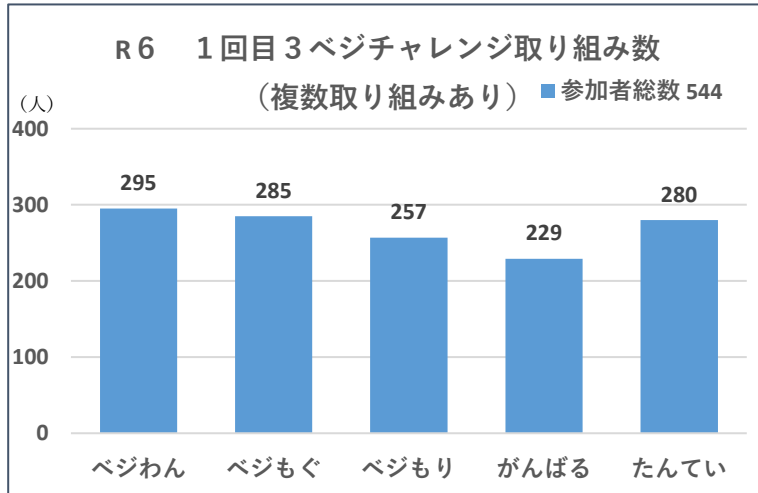


3ベジチャレンジをした感想

- 子どもの感想**
- ・苦手な野菜を頑張って食べた
 - ・3ベジチャレンジ、楽しかった
 - ・野菜が美味しいことがわかった
 - ・野菜をたくさん食べることができた
 - ・野菜を好きになった、もっと食べたいと思った
 - ・チャレンジできてよかった、またやりたい
 - ・チャレンジしたけど野菜は苦手...
 - ・よく噛んでゆっくり食べることができた
 - ・野菜をたくさん見つけた
 - ・苦手な野菜を食べることができて嬉しかった、食べてみたら美味しかった



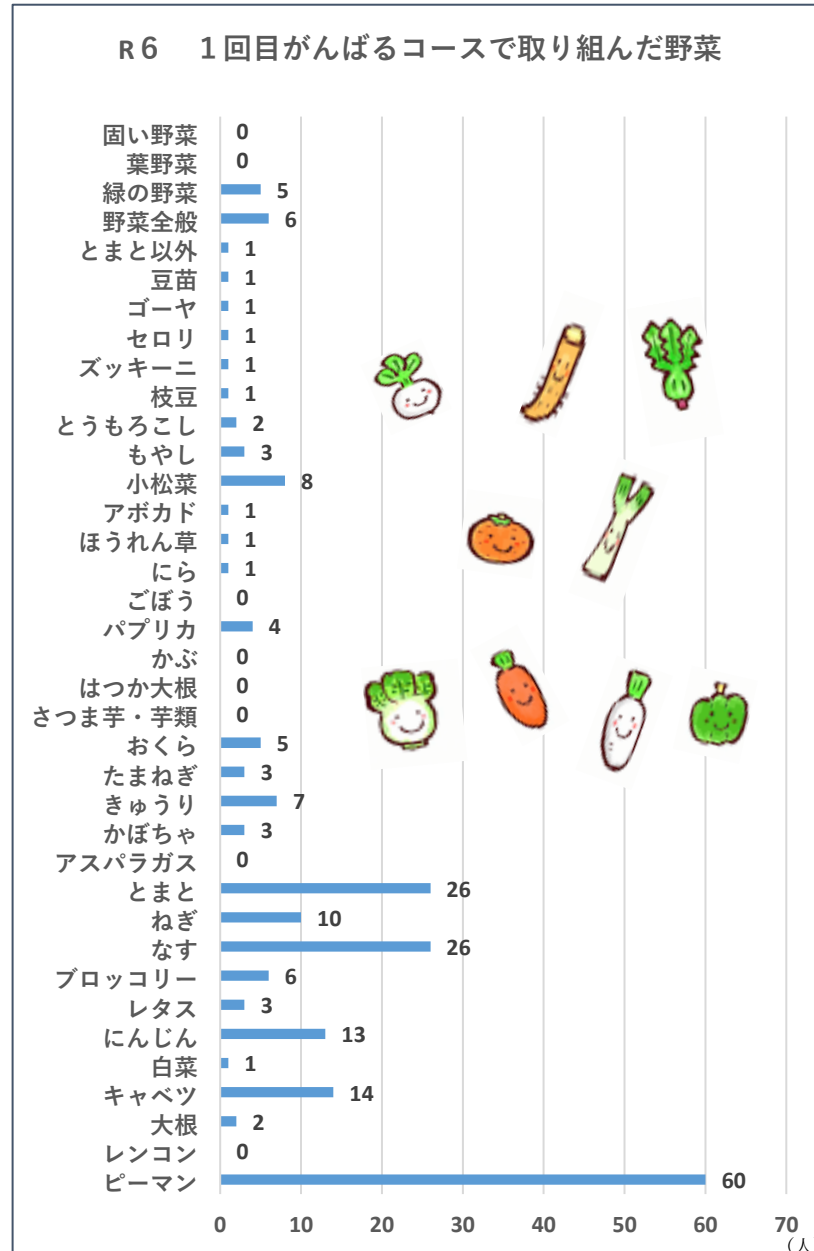
- 大人の感想**
- ・3ベジチャレンジが子どものやる気になった
 - ・苦手な野菜を食べることができた
 - ・野菜を意識して頑張っていた
 - ・野菜をたくさん食べることができていた
 - ・自分から野菜を探していた
 - ・チャレンジの取り組みがよかった、これからも続けたい
 - ・調理を工夫することでよく食べた
 - ・野菜に興味をもち、食事を楽しんでいた
 - ・野菜を取り入れた料理を心がけた
 - ・親子共に楽しく取り組むことができ、野菜を食べるきっかけになったと思う



3ベジチャレンジは、「ベジわん」や「ベジもぐ」が取り組みやすく、野菜を探す「たんてい」も楽しみながらすることができたようです。

どの取り組みをしようかと、親子で考えてチャレンジすることで、チャレンジや野菜への関心や意識が高まったのではないかと思います。

「がんばるコース」では、苦手な野菜を食べようとする子どもの姿や、食事に取り入れようとする保護者の方々の思いが伺われます。苦手な野菜に取り組んだ頑張りに拍手を送りたいです!!



苦手なピーマンをこんなにたくさんの友達が食べようとしてくれたなんて...うれしいなあ~
ありがとう!!!!!!



《4、5歳児》お子様と一緒に

★3ベジ★に(再)チャレンジしませんか!

3ベジとは...

- 「ベジわん」野菜(ベジ)食事の1番(わん)最初に食べること!
- 「ベジもぐ」野菜(ベジ)よくかんで(もぐもぐ)ゆっくり食べること!
- 「ベジもり」野菜(ベジ)たくさん(もりもり)食べること!

園から3ベジチャレンジカードをお配りしますので、家庭で挑戦してみてください。挑戦する内容は(1つでも2つでも大丈夫です)お子様と話し合っ決めて、一週間取り組みます。

3ベジチャレンジ後は、裏面のアンケートに答えていただき、園に提出してください。

★ご協力よろしくお願いします★

野菜を食べる「3つの習慣」を身につけて、健康なからだを手に入れましょう!

