たくさん食べて大きくなるよ

愛情いっぱい おいしさもいっぱい みんなで食べると楽しいね

つぶつぶ食感にチャレンジ

食育の第一歩、手作り離乳食教室に参加した4組の親子。マッシュポテトと昆布だしの野菜入りがゆを作って試食。しっかり口を開けてもぐもぐ食べる子どもたちに、「これからいろんなものを食べようね」とお母さんたちがほほ笑みます。

だれかと一緒に食事や料理をしたり、旬の食材や郷土料理を味わったり、食べ物の栽培や収穫を体験したり―。おなかを満たすだけでなく、食を楽しむことが生きる力につながります。

食育は、豊かな自然や、先人から受け継がれてきた文化と密接な関係を持ち、生活の場としての地域とのつながりとも関連しています。食育を実践するのは、皆さん一人一人です。それぞれのライフステージに合った食の楽しみを見つけるために、あなたの一歩を踏み出してみませんか？

町食生活改善推進員協議会は、一緒に学んで活動してくれる仲間を募集しています。
問 健康保険課 健康増進係
☎234-6123