



食育

「健康な身体づくりは、健康な食生活から」を基本とし、こどもの頃から親子で学び、体験できる取組を中心に、ライフステージに応じた食育の推進に取り組み、生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育てていきます。

体験活動を通した食育推進



食の体験活動で、実践する力を身に付けよう！

親子で参加しよう！

わくわく 食育体験

植える・育てる・収穫する・調理して食べることをコンセプトに、野菜の栽培体験やクッキングを通じて、子どもたちの食への興味や関心を育み、実践する力を身に付けることを目的とした体験活動です。



腸活 食育講座

親子みそ作り教室

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠をとることに加え、腸内環境を整えることが免疫力を高め、健康な身体づくりにつながると言われています。腸内の善玉菌を増やす食品である発酵食品や発酵の仕組みなど、みそ作り体験を通して学びます。



学童・思春期対象

はじめて クッキング

基礎的な生活習慣を確立させる最も大切な学童・思春期に調理実習を通して、調理技術の獲得はもちろん自分の食について考える機会を持ち、規則正しい生活習慣の実践や食の体験活動を通して、食の世界を広げることへつながります。



青壮年期・高齢期対象

ベジたん 料理教室

忙しさから不規則な食生活になりやすく、肥満や生活習慣病の兆しがあらわれてくる青壮年期や、病気や栄養問題が始まる高齢期に必要な食の知識を学ぶとともに、生活習慣病予防のため、1日の野菜摂取目標量(350g)の野菜を使った料理教室です。



