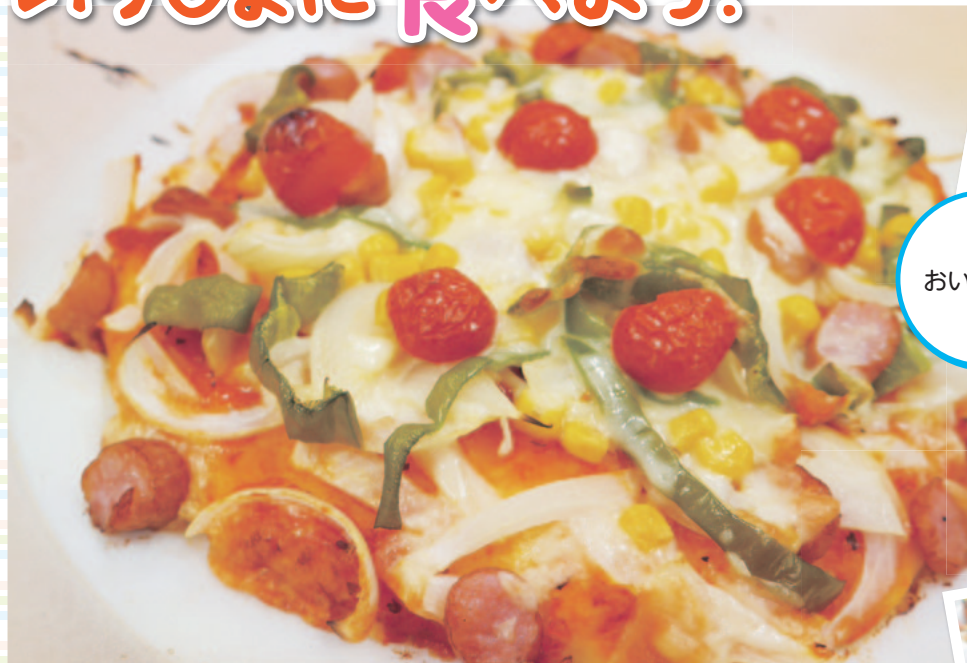


# いっしょに食べよう!



味覚

おいしいな!



## 保護者の声

- 友だちと料理する姿を見て成長を感じました。
- 自分で作ったので、いつもは食べないピーマンも食べていました。
- みんなと一緒に楽しそうに作っていたのでよかったなと思いました。
- 家では全くした事はありませんでしたが、やる気モードでした。



みんないい顔してますね。  
幼少期の食経験は特に大切です。  
おやこでおしゃべりしながら料理  
をつくると脳の働きが活性化する  
と言われています。  
楽しい“食”の時間を過ごしてみま  
せんか。

## 共食の大切さ

家族と一緒に食べることによって、①コミュニケーションを図ることができる、②楽しく食べることができる、③規則正しい時間に食べることができる、④栄養バランスの良い食事を食べることができる、⑤安全・安心な食事を食べることができる、⑥食事マナーを身に付けることができる、など、精神面だけでなく、生活や食事の質を向上させるなど、多岐にわたる効果をもたらすことが分かっています。



## “夏休み・おやこ食育教室” 参加者募集

### 子どもの五感をくすぐる食育体験

夏休みの一日を、おやこで楽しくクッキングしませんか?

**日時** 7月25日(金) 10:00~13:00

**場所** 淀川区役所2階

**対象** 小学生とその保護者

**定員** 先着20組

**費用** 1人400円(調理材料費)

**持物** エプロン、タオル、飲み物

**申込** 6月9日(月)より電話で(締切7月4日)

**問合せ** 保健福祉課(健康づくり) ☎6308-9882

野菜たっぷりピザ  
簡単大学いも  
も作るよ!

◆食育や食生活改善推進員協議会に関するお問合せは…

淀川区役所保健福祉課(健康づくり)管理栄養士におたずねください。[☎6308-9882]

★大阪市食育ホームページもご覧ください。

大阪市 食育

検索