

うち
お家  **で**

ぱくぱく キッチン

Let's try!



大垣市保健センター



大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
家族と一緒に料理をしたり、食卓を囲みましょう♪

★食育は豊かな心と体をそだてます。 「料理って楽しい！」を体験しましょう。

好き嫌いを克服したり、家族への思いやりが芽生えたり、自分に自信がついたり子ども達は大きく成長していきます。

料理の全てが子ども達の五感を育てます。

- ①自分で作る楽しさ
- ②五感と味覚を磨く

子どもと触れ合う時間を毎日の中に作ることで、そして、その時間を楽しむことが親子の絆を深め、豊かな心を育てます。

- ③コミュニケーション
- ④食の知識や調理技術

安全安心な食材をバランスよく選ぶことを養うことで、自らの健康を大切にする習慣を身につけます。



生きる力