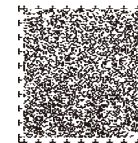
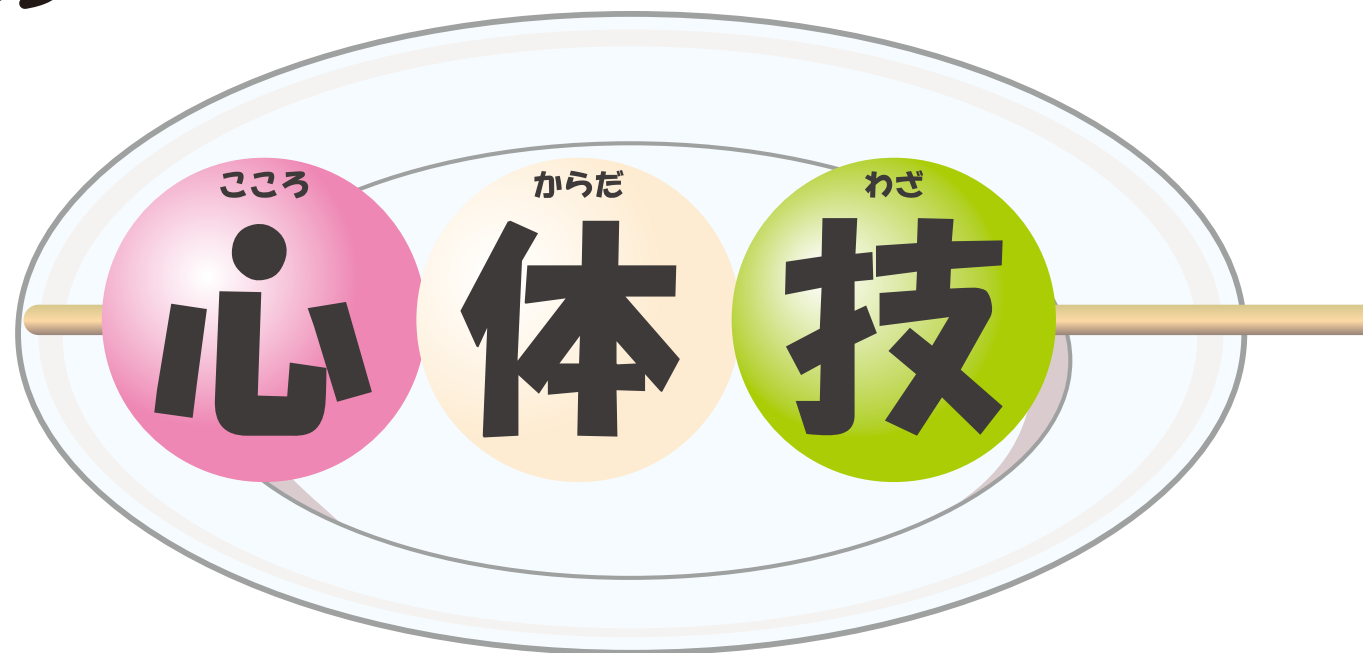


食を通じた こころとからだの 健康づくり



～地産地消で育む、
心・体・技～



右のイラストは、市民の皆さんに取り組んでいただきたい食育を「心・体・技」の
だんごで表しています。だんごを支えるお皿は、家庭や行政、地域の役目。

身近な地域で収穫される農産物に目を向け、皆さん一人ひとりのだんごとお皿を
大きく育ててみませんか。

感謝して食べよう

ふだん何気なく食べている食べ物は、私たちの手
もとに届くまでに生産者をはじめ、多くの人に支え
られています。

「いただきます」には、動物などの
「命」をいただく、「ご馳走様」の
「馳走」には、お客様をもてなす
ために走り回って食材を集める
という意味があり、2つのあいさつ
には、感謝の気持ちが込められて
います。



味わって食べよう

私たちは、歯や口、舌だけ
だけでなく、目・鼻・耳・
手などの体の全てを使って
食べ物を味わっています。
野菜や果物の彩りや歯ごた
え、『パリパリ・ポリポリ』など
の音は食欲を増してくれま
す。
五感をつかって、あなた
にしか
感じられない「おいしい味」
を見つけてみませんか？



新鮮な野菜の選び方

今では青果店で野菜を買うこ
とも少なくなりましたが、販売
者とのコミュニケーションを通
じて、おいしい野菜や果物の見
分け方、おすすめの調理法を教
えてもらえることがあります。

地域の野菜を食べることは、地域の畑や環境を
守ることもつながります。

今まで知らなかったおいしい野菜や果物にも
出会えるかもしれません。

