



**おいしい体験で
よりおいしく感じる**

食べ物の好き嫌いは、生まれつき決まっているものではないことをご存じでしたか。

成長していく過程で、食べ物の味とともに楽しい体験（プラス体験）が記憶されることで、だんだんとその味が好きになっていきます。

おいしく食べるポイント③

味見をする **まぜる** **材料を切る**

2～8歳ごろまでは何でもやりたいざかり。興味を持ち始めたら、お手伝いをしてもらいましょう。自分が作ったものはよりおいしく感じ、お手伝いをしたことを褒められることで「食」に関わることが好きになります。

食事の準備に関わる **食事の時間を楽しく**

大好きな家族と食事をとる時間は、とても楽しいひとときです。笑顔あふれる食卓は、心も元気にしてくれます。

食のプラス体験とは…

食を中心とした健康づくり推進ボランティア
しょくかい
食改さん＝「食生活改善推進員」

田原市では、現在47名の食改さんが、勉強会や料理教室を開催するなど、市民の皆さんが健康で元気に暮らせるようサポート活動を行っています。中でも、「食育」の一環として開催している「親子料理教室」は大人気で、子どもが「食」に接する機会になっています。

◆田原市健康づくり食生活改善協議会 副会長
 河合京子さん(田原町)に聞きました

食べ物が、いつでも手軽にお店で手に入る時代だからこそ、愛情たっぷりの手料理を食べる習慣を子どものころから身に付けたいですね。

子どもが料理に参加することで、どんな食材が入っているか興味を持ったり、食べ物の大切さを知ることができたりしますので、ぜひ家族の皆さんで協力しながら料理に挑戦してみてください。

▶田原市健康づくり食生活改善協議会(健康課内)
 ☎23局3515

**おいしく食べて
心も体も元気いっぱい！**

私たちの健康にとって毎日の食事はとても大切です。おいしく食べることで丈夫な体ができ、病気を予防するだけでなく、子どもたちの心も成長させます。

食育は特別なことではありません。子どもたちが「食」に興味を持ち、大人になっても正しい食習慣を継続し、心も体も健康でいられるよう、ご家庭でできる食育から始めてみませんか。

(参考)▼名古屋短期大学保育科 小川雄二教授の講演

たはら食育推進計画

田原市では、健康でうるおいと活力のある“たはら”を目指して「たはら食育推進計画」を平成20年3月に策定しました。

計画および概要版は市ホームページでダウンロードできるほか、農政課にて閲覧できます。

▶農政課 ☎23局3517
<http://www.city.tahara.aichi.jp/>