



和食文化と食の大切さを体験的に学ぶ食育活動を実施しました！

Dream Design Laboratory (0083) は、

和食を [知る 食べる 作る] ための活動を実施しました！

活動内容

成長期にある子どもたちを対象に、和食を軸とした体験型の食育プログラムを実施しました。農林水産省和食文化継承リーダーとして、成長期の身体づくりと食事の関係について講話を行い、木桶（ドベネック）の理論を用いた栄養バランスの考え方をもとに、どれか一つの栄養が欠けても健やかな身体はつくられないことを、問いかけを交えながら伝えました。あわせて、消費者庁食品ロス削減サポーターとして、日本で発生している食品ロスの現状や、家庭で今日から実践できる工夫について共有しました。その後、デコ巻き寿司の体験を通じて、食材を大切に扱う意識や、食べることの楽しさを体感してもらいました。講話と体験を組み合わせることで、食育や食品ロス削減を無理なく家庭につなげる機会となりました。



↑UJC柔術教室に通う小・中学生と保護者



↑デコ巻き寿司を通して食べ物に興味を持つ

お問い合わせ先：Dream Design Laboratory 奥田 聡美 (satomi@dreamdesignlab.net)