



「絵本と和食の会」を実施しました！

のこのこ和食部（0136）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

【絵本と“おだし”、親子で五感をひらく時間】

地域の乳幼児と保護者、子どもに関わる大人を対象に、食に関する絵本の読み聞かせと、出汁（だし）のワークショップを実施しました。

“絵本の読み聞かせ”と“和食”は、オーダーメイド性と五感を育む土台が共通していると考え、食に関する絵本の紹介、参加者の和食に関する思い出の共有、出汁のワークショップ（かつお節の削り体験）、出汁の試食を兼ねた昼食会（一汁一菜を紹介）を実施しました。参加者から、「私たちの生活や命に直結している食べること、そして子ども達との食事の時間をこれからも大切にしていきたい」という声をいただきました。なお、今年度、同じプログラムを数回開催することを予定しています。



食の絵本の読み聞かせ



かつお節削り体験

お問い合わせ先：絵本専門士ユニットのこのこ（2nokonoko/Instagram）



料理体験で、和食文化と食品ロス削減を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

私立学童に通う子どもたちを対象に、**デコ巻き寿司づくりを通じた食育活動**を実施しました。成長期の身体づくりには、好き嫌いや偏った食べ方をできるだけ減らし、**さまざまな食材をバランスよく食べることが大切**であること、また、**異なる食べ物を組み合わせることで栄養の吸収を助け合う働きがある**ことを伝えました。

また、**食品ロス削減サポーター**として、**食品ロスの現状や、食べ残しを減らすこと、買いすぎないこと**の大切さについてもお話ししました。子どもたちは協力しながらデコ巻き寿司作りに挑戦し、完成したお寿司を味噌汁とともに昼食としていただきました。自分で作り、残さず食べる体験を通して、**食材を大切に**する心や、**和食づくりの楽しさ**を学ぶ機会となりました。



↑STEAM CLUB堀江でのレッスン中の様子



↑デコ巻き寿司を通しての食育体験の様子

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