



## 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](mailto:satomi@dreamdesignlab.net))