



株式会社 野菜増しや の食育パーパス

三重県伊賀市
から発信！



「知らないで食べる」から「知って食べる」へ

私達と同じように個性がある**野菜・果物**たち。
ただ食べるではなく、楽しみながら、知って食べてもらいたい！
気づき・発見・感動をたくさんの方に味わってもらいたい！

三重のいいところ、
伊賀のいいところ、
もっと知って
伝えていこう！

この想いを軸として八百屋の私たちは

心も体も健康になる方を**増**やしていきます！

野菜や果物も生きています(^^)/
その命に感謝していただきましょう



お花クイズ
からの気づき



嫌いなトマトでも
食べられるトマト発見！

三重県唯一の
八百屋の野菜ソムリエ上級
プロが、知って食べる楽し
さをお伝えしています(^^)/



食べ比べたトマトの
感想を発表

食育部門 野菜果物摂取向上をめざして

(野菜&果物を軸とした食育講座・講演・料理教室など)

知って楽しむ食体験♪ 心と体の健康維持に♪

プラス ワン プラス アルファ
日々の食事に、+1の知識と +αの楽しさを♪

野菜・果物を軸に『食への意識改革！』をめざして／／

好奇心と探求心をくすぐる食体験から
五感+αで豊かな感性を磨こう！

いろんな角度から物事をみることで、**気付く力・表現力**も養う

人それぞれの『おいしい』がある♪どれも正解！
どのように美味しい？どういうところが好き？嫌い？
自分の想いを**自分の言葉**で伝えることができるように(^^)

素材に
興味・関心をもつ！

食べてみて
個性を知る！

チャレンジから
の発見！

季節を楽しむ
わくわく感♪

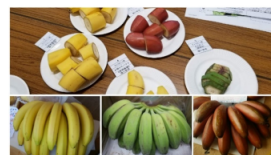
固定観念を払拭！

目で見て！
耳で聞いて！
イメージして！

食べる時のシチュエーションの大切さ♪
「さつま芋も」じっくり味わうとこんなに違いが！



バナナは黄色いだけ？果物？野菜？バナナの
食べ比べを通して思い込みを払拭！



◆**食選力**を高める知識の提供

◆好奇心をくすぐり**食を楽しむ場**の提供

◆体験から記憶に残る意識づけ！**脳の活性化**
食べ比べや大根の消化酵素の実験などを通してなぜ食べるといいの？を実感

◆インプットからアウトプットで**習慣化**へ

食べた物が体を作る！ ← わかっているんだけどね(；▽；)

⇒この当たり前のことを実感し意識してもらえる楽しい仕掛けを♪