



令和7年度関東農政局食育セミナー

# 食べるを楽しむ3つのヒント

---

料理・調理道具研究家 北山みどり



ヒント1

---

「何を買うの？」



ヒント2

---

「食べて脳トレ」



ヒント3

---

「食に参加  
しよう！」

