

とちぎ食育応援団日記 第11号

国分寺図書館へ行ってきました！

日時：平成27年6月28日（日） 場所：国分寺図書館（下野市）
受講者：親子13組



講座名 「すくすく育つ食育セミナー

食養生・子供へ与える食べ物の話」

講師 よつ葉生活協同組合 松下孝子氏他



「食べて引き出す自然治癒力 食養生」のお話や、「食品添加物」「旬の野菜がもつ栄養価を理解して、子供に食べ物を与える大切さ」などの講話をしていただきました。あらためて、「食」を考え直すきっかけとなりました。



「自然治癒力を引き出す食養生」の考え方について学びます。



食品添加物を使ったシユースの再現実験。



実験を通して、食品添加物についても知識を深めます。



子供たちの体を作るのは「食べ物」だということを、再認識しましょう。