～おうちでいただきますの日～
毎月19日は「食育の日」、第１日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！10月号

地元でとれた食材を食べよう

地域でとれたものを地域で消費する「地産地消」は、収穫されてから食卓に届くまでの距離が近いため、新鮮で高い栄養価が期待できます。

家庭で地産地消に取り組むなら、子どもといっしょに畑を見たり、買い物に行ったりするとよいでしょう。直売所に行くと生産者の方とお話ができる機会があることも楽しいですね。お店で「大磯産」という表示を見るだけでも、「大磯ではこんな野菜が作られているんだね」という会話のきっかけになります。

旬の食べ物や地域の特産品にふれることで、子どもたちが食に興味や関心を持つことにつながります。

