

毎月19日は「食育の日」です！

今月は、玉山地域幼児健康教育を紹介します。



食習慣が身につく乳幼児期から、規則正しい食習慣が定着するように、子育て世代への働きかけが重要であり、子育て支援センター等と連携をとりながら、楽しく食育の推進をしています。



今年は、コロナ禍の影響もあり、親子クッキング教室や、楽しみのおやつの試食ができなくて、ちょっぴり残念！！

そこで、栄養士さんから・・・テーマ「みんなの元気は毎日の食事から」のお話をいただきました。

少人数でしたが、落ち着いて講話を聞くことができました。質問しやすい雰囲気、普段聞けない、あんなこと、こんなことを栄養士さんから、アドバイスいただきました。また、これまで好評だった、おやつのレシピをいただき、お家でおやつ作りに挑戦！！できました。



みんなで出来ることから取り組みましょう！

盛岡市では、平成30年3月に第三次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として市民総参加の食育の推進をしています。