

2018年6月15日
マックスバリュ西日本株式会社

マックスバリュ段原店クッキングステーションにて 6/9(土)第4回食育教室「よく噛んで食べよう！」を開催しました！！

マックスバリュ西日本株式会社（本社：広島県広島市南区／代表取締役社長：加栗 章男）は、2018年6月13日（土）、マックスバリュ段原店のクッキングステーションにて親子で参加する第4回食育教室を開催しましたので、ご案内申し上げます。

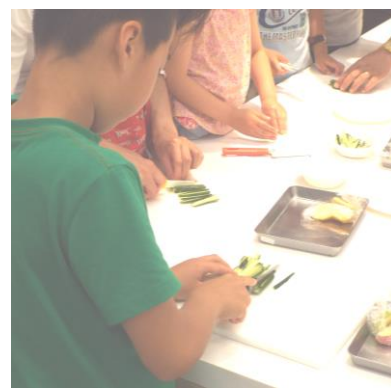
食べることは生きることの源であり、子どもの頃からの豊かな食の体験の積み重ねは、健康でいきいきとした生活を送る基礎となります。発育・発達していく子どもたちに「食」の基礎知識や「楽しく食べる方法」を伝えたいとの思いから、「食」が身近なスーパーマーケットであるマックスバリュ段原店のクッキングステーションにて、毎月第2土曜日に食育教室を開催しています。

第4回目は「よく噛んで食べよう！」と題して『よく噛んで食べるとどんないいことがあるのかな？』と問いかけ、食べ物のおいしさを感じられること、唾液がたくさん出ることによって歯の病気を予防できること、おなかの調子が良くなることなどを説明しました。また、ごぼうやあさり、タコといったよく噛まなければならない食べ物もよく噛んで食べて、あごをよく使うと、発音のはっきりした話し方になるなど、良いことがたくさんあることを話しました。

よく噛むことの大切さを伝える紙芝居を読むと、子どもたちはじっと聞き入り、その後、自分たちで野菜を刻んで作ったサラダをよく噛んで食べていました。第1回目から参加されているお子さまの保護者さまからは、「野菜が嫌いだったのにここに通ううちに食べられるようになりました」と嬉しいお声もいただきました。

●イベント概要

日時 2018年6月9日（土）①10時～ ②11時30分～ ③14時～
実施場所 マックスバリュ段原店クッキングステーション
実施者 三島 瞳 先生（管理栄養士）
参加者 小学生以下のお子さま（保護者含む）約20名
実施内容 第4回食育教室「よく噛んで食べよう！」



●クッキングステーションについて

マックスバリュ段原店クッキングステーションでは、店内の食材を使って料理の楽しさを提供し、旬の料理やバランスの良い料理をご提案しています。専任の栄養士が食材に関する知識をもとにお客さまの食のお悩み・ご相談にお応えしています。

以上