

2018年3月28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 3/10(土)「第1回食育教室 野菜の旬を知ろう!」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3月10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いたします。

第1回目は「野菜の旬を知ろう!」と題して、旬の食べ物は栄養価が高くおいしいこと、野菜にはそれぞれ旬があることをクイズ形式で学習しました。体験学習としては、菜花などの春野菜本来の苦みや独特の香りを知るために、軽く茹でて試食をしました。さらに、春野菜をおいしく食べる料理として白和えの作り方を学びました。

野菜が苦手な子どもの参加もありましたが、「思ったより野菜ってあまい!」「春の野菜覚えた!」「白和えにするとおいしくて食べられる!」と楽しく授業を受けていました。

一緒に参加した保護者の方々も「この野菜の旬は知らなかったです」「そういえば旬の野菜はおいしくて安いですね」「季節の体調にもあっているんですね」など栄養士との会話が弾んでいました。

### ●イベント概要

|      |                                    |
|------|------------------------------------|
| 日 時  | 2018年3月10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(栄養士)                          |
| 参加者  | 小学生以下のお子さま(保護者含む) 約25名             |
| 実施内容 | 食育教室「野菜の旬を知ろう!」                    |



### ●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