

こどもプラザの食育

「食の大切さ」を知ってもらうために

松本市では、未就園・未就学の親子が遊び、交流する場として、市内に4館のこどもプラザ（筑摩・小宮・南郷・波田）を設置しています。

各こどもプラザでは、育児相談や育児に関する様々な講座・行事を開催しており、栄養士による「食育講座」や「食育相談」も実施しています。



【小宮こどもプラザ 親子で畑活動】

小宮こどもプラザでは、「遊ぼう・学ぼう・畑活動」と題し、親子で参加できる体験型の食育講座を開催しています。

畑の土やわらに触れたり、バケツを使ってのり稲作体験など、親子で楽しみながら、『食』に触れる機会となっています。



【食育①】

「食育」とは生きる上での基本であって

- ①知育（知識を高める教育）
- ②徳育（道徳心を養うための教育）
- ③体育

の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

【「食育基本法」より抜粋】

【波田こどもプラザ 食育講座】

各こどもプラザでは、栄養士による栄養相談やお母さん向けの食育講座を実施し、乳幼児期からの『食育』をすすめています。



【食育②】

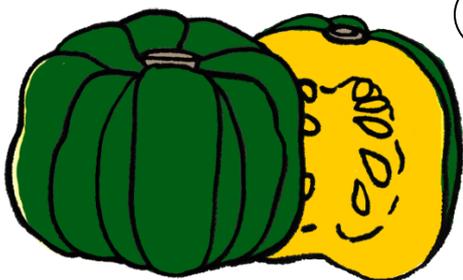
「食育」は「食べる」ことだけではありません。自分たちが日頃から食べている「食物」がどのように育って、収穫されるのか？…など、食物に触れ、「食物」について学ぶことも「食育」です。

手作りのお弁当！
おいしい！！

こどもプラザ(4館)には、持参したお弁当などを食べることができる「ランチルーム」が設置されています。お弁当を持って、お近くのこどもプラザにお出かけください。



【こどもプラザ(筑摩)のランチルームの様子】



◆松本市役所 こども部 こども育成課◆

【住所】松本市丸の内3-7

【電話】0263-34-3261 【FAX】0263-34-3309