

# 子育ては食育で

## ～食べたもので、からだと心はつくられる～

多くの動物が自分の足で行ける範囲内にあるものを食べている中で、高い能力を備えた私たち人間だけが、世界中からありとあらゆるものをかき集めて食べています。

そうして集めた中には、分からない方法で加工されたもの、分からないルートで運ばれたもの、身体によい成分とはならないものも多くあるはずです。

そしてまた、世界に飢えた人がいる中、私たち日本人の食料の廃棄は世界一とも言われます。

目の届くところで生まれ育ったものを大切に食べる。土に育った命を余すところなくおいしく食べる。大切なひとと一緒に楽しく食べる。たとえおむすび一つでも、良い米と塩とおむすぶ気持ちの温かさがあれば日本一のごちそうです。作るひと、育てるひと、売るひと、食べるひと、みなで手をつなぎ、ひろしまの大地に育ついのちをおいしくいただく

「ひろしま100万人の幸せごはん」を育てていけたらと思っています。

日時 2015年6月5日(金) 10:15～11:45

場所 健康生活マルシマ 3階研修室  
尾道市高須町 4-4834-9 (東尾道公園前)

参加費 無料 (定員50名)

講師 シニア野菜ソムリエ・食育プランナー  
広島県健康大使

花井綾美氏

お子様連れ  
OK!

農水省をはじめ県市町村や幼稚園、学校、企業主催の食育文化講演講師。地元野菜を使った野菜料理教室。

新聞コラム執筆、農家さんとのコラボレーションによる食と農のイベント企画など、地産地消、スローフード食の安心・安全などをテーマとした「よりよい食」を広める活動を行う。

著書「100万人の幸せごはん」発刊

イマなまっ! 「楽うまクッキング」にも、ご出演中♪



よりよく食べることは  
よりよく生きること

主催：健康生活マルシマ  検索   
お申込み先：TEL&FAX 0848-56-1715

健康生活マルシマ食育特別講演会 お申込み書

氏名 \_\_\_\_\_  
〒 \_\_\_\_\_  
ご住所 \_\_\_\_\_  
TEL \_\_\_\_\_

来店・TEL・FAX
係