

# ♪つばめ 食育だより♪ 魅力UP! 男女厨房に入りましょう



「食」は、私たちの命を支える大切なものです。健康で豊かな人間性を育むためには、性別にかかわらず、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を送ることが大切です。「食に関することは女性の役割」など役割を固定することなく、男女とも「食」と「健康」に関する知識などをもち、実践していきましょう。

## もっと料理を楽しもう！

料理は、視覚、味覚、触覚、嗅覚、聴覚の五感すべてを使います。また、献立を決めたり、手順を考えたり、包丁を使うことは、脳の活性化につながります。手料理を披露したり、食卓をともにすることは、コミュニケーションの手段にもなります。料理は経験が大切です。男性もぜひ厨房に入りましょう。

「おいしい」という言葉は、料理がますます上達し、作った人も食べる人も楽しくなります。

「おいしい」  
声に出して  
言ってみよう

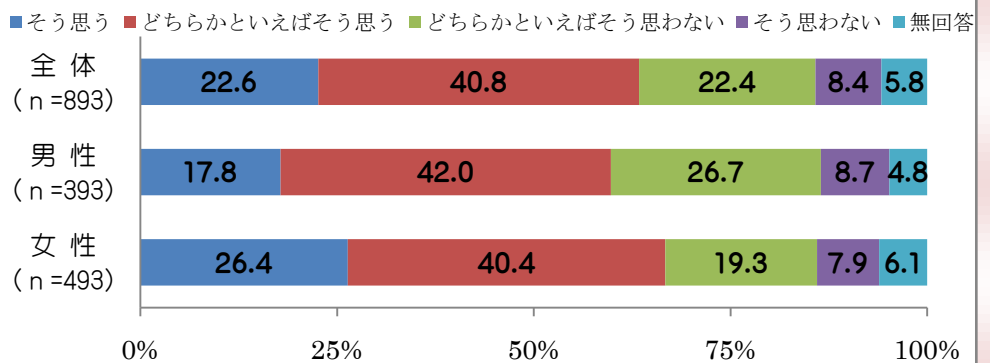


できるものから  
作ってみよう



昨年度の男性料理教室の様子

### 「男性も女性と平等に家事をすべきである」について



腕前と男前が  
上がります

資料：平成23年度市民意識調査

男子厨房に入りま専科

## 男性の料理教室

時間は毎回  
午前9時30分～午後1時

- ①11月20日(木)
- ②12月 2日(火)
- ③12月12日(金)

持ち物  
参加費400円  
エプロン・三角巾

食生活を切り口に自分の健康を考えてみませんか  
★事前に申し込みが必要です

お料理初心者の方も大歓迎です♥  
みなさんと楽しく実習しましょう！  
ぜひ、お待ちしております！！

申込み・問い合わせ先  
吉田保健センター  
TEL0256-93-5461



燕市健康づくり課  
食育庁内プロジェクト