

「食べる&動く」で元気をチャージ！

今の子どもたち
って・・・

親世代も疲れていますね。
基礎体力が落ちると、ゆとりがなくなってストレスもたまっていきます。かんたんな運動を取り入れるだけでもいいですよ～！

みんなの運動能力、昔より
少しずつ落ちてきてますよね？
暮らしは便利になったけど、
その分運動量が減ってしまっ
て・・・



つどろ、サマ
大下さん
「親子？体験」

スマホにオンラインゲーム・・・外遊びが減
ってますね。自然の土を踏みしめる普段できない
体験をさせてあげたいね！
味が濃くて栄養満点の地元の野菜も食べてほし
いな。「朝どれ野菜」なんて最高においしい
よ！！



ブライトボディ
野原さん
「アニマルワークアウト」

今、大注目の「地産地消」ですね。
私たちの山城地域でとれた野菜をど
んどん食べて元気な宇治っ子に育っ
てほしいですね！



「若葉の会」
島津さん
「食育科学実験」



井内さん
「4x種体験&
風福汁」