

食べることが好きな人、食育に興味がある人、地域の中で活動したい人へ

## 食のチームメンバーに聞いてみよう

Q 料理が苦手でも参加できる?

A 野菜の下処理をしたり、盛り付けをしたり、できることから始められます。メンバー間で包丁づかいや味付けのコツを教え合うことも。

Q ふだんの生活で食の活動を意識することは?

A テレビの料理番組をしっかりチェック。スーパーで買い物する時も、旬の野菜、献立の組み方、コストなどを気にかけています。

Q なぜ食のチームの活動を続けているの?

A ランチをおいしいと言ってもらえたり、調理法を尋ねられたり、お客さんとコミュニケーションが取れるとうれしいし、励みになります。食育活動では、好奇心いっぱい、笑顔の子どもたちに大事な食の話を伝えられるから。

## 食のチームに参加してみませんか?

食べることが好き、食育に興味がある、地域でできる活動を探している、友人以外の付き合いも持ちたい…  
食のチームはどなたでも参加できます。

食のチーム説明会を随時開いています

日程は、電話でお問合せ、またはロクマルのホームページをご覧ください。



発行: NPO法人ロクマル

横浜市都筑区茅ヶ崎中央36-5 エルドラード横浜6階

☎045-944-1714

www.rokumaru60.info [ロクマル](#) [検索](#)



この事業はキリン福祉財団の助成を受けて実施しています

NPO法人ロクマルは

60代を「ロクマル」と呼び、この年代からの新しい生き方働き方をテーマに活動しています。特にロクマルからの女性が地域社会のなかで助け合いながら自立し、心豊かな人生を送るために、学びと実践の場を提供しています。



食の  
力で



地域を



100歳社会で  
今、地域にほしいのは  
いくつになっても  
自分が役に立つ場所



元気に



ロクマル食のチーム