スイミー

地域とつながる！
ふれあいクッキング

地域とつながり
健康的な食文化を育む
食育プロジェクト

団体名：NPO法人ふれあい子育てサロンスイミー
https://suimi-salon.jp/

01

プロジェクト概要

本プロジェクトは、

季節の食材や発酵食品を使った
親子料理教室の開催を通じて、

食育や健康的な食事作りをサポートし、

地域の子育て家庭同士の
交流の場を提供します

02

目的と活動内容

目的:
- 親子で楽しむ料理イベント
- 食育とコミュニティ活性化
- 季節の食材と発酵食品を使った
  健康的なレシピ紹介

活動内容:
- 食材選びや栄養バランスに関する講座
- 季節ごとの料理レッスン
- 料理を通じた参加者同士の交流

背景：
子育て中の母親からの「毎日の献立に悩んでいる」「子どもと一緒に参加できるイベントが少ない」といった声を受けて

実施スケジュール

2025年6月～2026年3月

6月　梅を使った免疫力アップ料理

9月　夏野菜のカラフルクッキング

10月　ハロウィン料理

12月クリスマスにぴったり！親子でケーキ作り

2月バレンタインに手作りチョコレート

3月春の訪れを感じるお弁当作り

※参加者のニーズや地域の状況に応じて柔軟に調整

03

地域貢献と期待される効果

- **地域の子育て家庭同士の交流促進**
- **地域住民と施設とのつながり強化**
- **地域の健康意識向上**
- **地域の支え合いや情報共有の促進**

<u>ふれあい子育てサロンの理念</u>

お母さま達がつながり合えば
絵本のスイミーたちみたいに
大きな魚になって きっと何かができるはず
お母さまにこそ幸せになってほしい
お母さまの幸せが 子ども達・家族・周りの
みんなの幸せにつながるから

https://suimi-salon.jp/about/