

第8回「地産地消でおいしく減塩！」～in プレママプレパパクラス～

4月14日、保健センターでプレママプレパパクラスが行われました。この教室では、妊娠中・産後の生活や赤ちゃんのお世話などを学びます。

妊娠は人生で大きな節目であり、健康を見直す良い機会となります。妊娠中・産後の食生活の回では、地産地消と減塩についてもお話をしています。新鮮な地元食材は、素材そのものの味で減塩でもおいしく召し上がれること、そして、地元食材が手に入る直売所の情報などもお伝えしています。

これからの季節は、野木町産のおいしい食材が収穫の時期を迎えます！野木町産の色とりどりの食材を楽しんでください。



～プレママプレパパクラスの様子～