

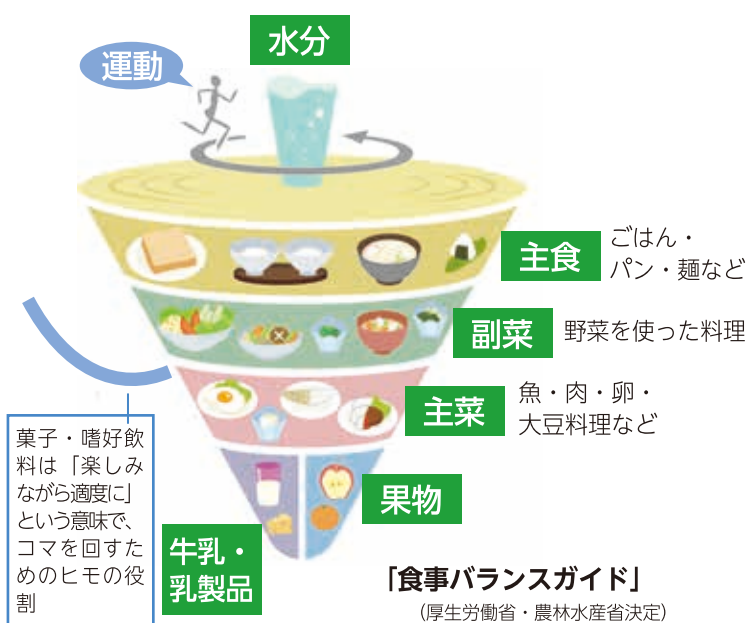
6月は食育月間です

普段の食生活を見直してみましょう

■問合せ 健康づくり課 ☎41-2668

「食育月間」は、家庭、学校、地域、職場など社会全体で、食育推進に取り組むために設けられた食育の強化月間です。家で食事を取る機会が増えた今、普段の食生活を見直してみましょう。

バランスの良い食事、できていますか



普段からバランスの良い食事を意識していますか。

「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省作成)では、食事を「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいのかを、コマの形と料理のイラストで表現しています。コマの中にはバランスのとれた1日分の料理とその組み合わせが示されており、コマのイラストと実際の食事を比較することで、何をどう組み合わせて食べたらバランスが良くなるのかが分かりやすくなっています。

コマの軸は「水分」を表し、食事で欠かせない存在であることを示し、コマの上を走る人は、運動することでコマが安定して回転できることを表しています。

コマがバランスを失って倒れてしまわないよう、同じ料理区分のものばかり食べずに、バランスの良い食事を心がけましょう。

詳しくは農林水産省のホームページへ →



イベントに参加して一緒に「食育」について考えてみませんか

食育クイズラリー in 動物園

子どもたちにも「食」について興味を持ってもらうため、動物園を舞台に食育クイズラリーを開催します。参加者はクイズに答えるとプレゼント(先着300人)がもらえます。

- と き 6月12日(日)午前9時30分～(最終受付は午後3時30分まで)
※雨天中止。中止の場合は前日までに市ホームページでお知らせします。
- ところ 動物園
- 対 象 未就学児・小学生とその保護者
- 参加費 無料(入園料はかかります)
- 申込み 不要
- 問合せ 健康づくり課 ☎41-2668

動物園内では「おおむた+Walking」アプリでARジャー坊と一緒に写真撮影も!!



ミニミニ食育フェスタ2022

食に関してさらに興味を持ってもらうために、管理栄養士による食育の話や食品ロス、だしの取り方、地元農家の方による話があります。参加者には「だし」のサンプル等をプレゼント。

- と き 6月30日(木)午前9時30分～正午
- ところ 保健センター「らふる」
- 定 員 30人(先着順)
- 参加費 無料
- 申込み・問合せ 6月3日(金)から電話、FAXまたは電子申請で健康づくり課へ
☎41-2668
FAX41-2675

電子申請→



感染対策を徹底して実施します。ご協力をお願いします。