

6月は食育月間

おいしいね、たのしいね、たべるってだいじだね

食べることは、私たちが生きていくためにとても大切なことです。

日々の忙しさの中で、食べることの大切さを忘れていませんか？この機会に、食べることについて考えてみましょう。

詳しくは、[千葉市 食育](#)



食育、始めてみませんか？取り組んでいることをチェックしてみましょう。

- 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを考えた食事をする。
- 朝ごはんを食べる。
- よくかんで食べ、食後には歯を磨く。
- 食べ残しを減らすなど、環境に配慮した食生活を実践する。
- 家族や仲間と一緒に食の楽しさ・おいしさを実感する。
- 食物やその食物を生み出す生産者など食に関わった全てのものに対し、感謝する。

栄養バランスを考えよう

糖尿病などの生活習慣病予防のためには、バランスのよい食事を取ることが大切です。1日3回の食事の中でいろいろな食品を取ることを心掛け、必要な栄養素をバランスよく取りましょう。

主食 = 体のエネルギー源になります。
ごはん、パン、麺類



主菜 = 体をつくるもとになります。
肉、魚、卵、大豆製品



副菜 = 体の調子を整える働きをします。
野菜、きのこ、海藻、芋類



その他 = 1日1回取りたい食品
牛乳・乳製品、果物



食育月間啓発イベント「食育のつどい」

- 日時 ①6月20日(月)～7月8日(金)10:00～21:00 (6月20日(月)は12:00から)、
②7月9日(土)・10日(日)10:00～15:00

場所 アリオ蘇我1階

- 内容 ①栄養バランスや地産地消などについて紹介するパネル展、②食について、クイズなどを通して楽しく学べるイベントとパネル展の開催



食生活改善推進員(ヘルスマイト)として活動しませんか？

食を通して地域の健康づくりのボランティア活動を行う、食生活改善推進員を募集しています。栄養・食生活の講話と調理実習を通して食について学び、幅広い世代に食の大切さを伝えませんか。

活動場所 保健福祉センターや公民館など

- 活動内容
- ・子どもたちに和食や食文化を教えます。
 - ・食事のバランスや減塩の工夫などを学び、幅広い世代に食の大切さを伝えます。



仕事で忙しかったころは、料理の苦勞が見えてなかった。料理は、指先を使ったり、夏バテ予防など目的に合わせた献立を考えたり、脳への刺激になる。料理の楽しさをもっと伝えたい。気楽に始めてみましょう。



活動歴10年以上のヘルスマイトさん

食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座

食生活改善推進員になるための養成講座を開催します。

日時 9月16日、10月21日、11月18日、12月16日、来年1月20日、2月24日の金曜日10:00～15:00 全6回

場所 稲毛保健福祉センター

対象 継続して活動できる70歳未満の方

定員 40人(面談で選考)

料金 1,000円程度

申込方法 7月29日(金)までに電話で、お住まいの区の保健福祉センター健康課へ。

保健福祉センター健康課

中央 ☎221-2582 FAX221-2590

花見川 ☎275-6296 FAX275-6298

稲毛 ☎284-6494 FAX284-6496

若葉 ☎233-8714 FAX233-8198

緑 ☎292-2630 FAX292-1804

美浜 ☎270-2221 FAX270-2065

健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659