



3食バランスよく食べよう

朝食を毎日食べよう

規則正しい生活習慣の基礎となります。

主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

栄養バランスが良く、いろんな食材が食べられます。

よく噛んで食べよう

唾液が出て消化を助けるほか、メタボリックシンドロームの予防やむし歯・歯周病予防にもつながります。

和食、行事食(季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別の料理)を取り入れよう

食を通して旬の食材を楽しめます。

栄養バランスが良い! 減塩レシピや野菜たっぷりレシピは、[ちばし食育レシピ](#)

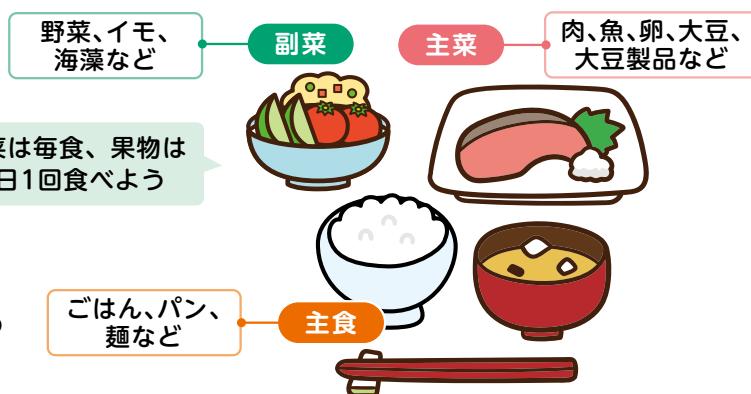
知っていますか?

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を実践している千葉市民は56.2%、20~39歳の若い世代では33.1%と低いことが分かっています。

また、千葉市民の食塩の平均摂取量は1日あたり11.1gと目標値である7gを大きく上回っています。

今日から毎日の食事について考えてみませんか?

健康推進課 ☎245-5794 ☎245-5659



減塩は日常から!

~おいしい減塩レシピで栄養バランスもGood~

市では、味の素㈱、国分グループ本社㈱、エスビー食品㈱と「千葉市民の食習慣の改善に向けた連携に関する協定」を締結し、「ちばしお、減らしお、ヘルシーライフ♪」を活動名として減塩の普及啓発に取り組んでいます。

おいしい減塩レシピを開発しています

民間企業のノウハウを活かしてコンソメ、ハーブ、カレー粉などを使ったおいしい減塩レシピを多数開発しています。【23面】でもレシピを紹介していますので、ぜひお試しください! 詳しくは、[ちばしお](#)

今回、取り組みの一つとして、市役所のレストランで提供している減塩ランチを市民の皆さんにも味わっていただきため、親子無料招待デーを開催します。

市役所レストラン 然の膳

営業は市役所開庁日（土・日曜日、祝・休日休み）の11:00～14:00です。

どなたでも利用可能なので、ぜひご利用ください。

*駐車場利用の場合、利用料金が発生する場合があります。

無料招待デー　おいしい減塩ランチ

市役所レストラン「然の膳」に親子をご招待

塩分控えめでも栄養バランス良く、おいしく楽しめるメニューを親子で味わってみませんか。

市内の小・中学校の給食で提供する「豚バラとサツマイモのおかずきんぴら」もご試食いただけます! ランチの前には、家庭で出来る減塩のポイント解説や楽しいクイズも実施します。

定食は、各組へA定食、B定食を1食ずつ無料提供します。

日 時 10月14日(火)11:00～12:00、13:00～14:00

場 所 市役所2階レストラン然の膳（集合場所=市役所1階）

対 象 小学生と保護者

定 員 各10組20人

申込方法 10月1日(水)9:00～10月8日(木)12:00に、応募フォーム (https://apply.e-tumo.jp/city-chiba-u/offer/offerList_detail?tempSeq=49278) から。

抽選結果は10月9日(木)に、応募時に登録していた
だいたいメールアドレスに通知します。



応募フォーム

A 定食 マヨネーズが決め手! やわらか唐揚げ定食



B 定食 豚バラとサツマイモのおかずきんぴら定食



食育のつどい2025

千葉県の食育月間にあわせて、食についての展示やクイズなどを通じて楽しく食育を学べるイベントを開催します。

日 時 11月16日(日)10:00～15:00

会 場 ペリエ千葉本館3階コンコース／イチバンヒロバ

内 容 栄養バランスや地産地消など食についての展示やクイズなどを通じて楽しく学べるイベントの開催、野菜の種まきワークショップもあります。

野菜の種まきワークショップ

時 間 10:00～10:30、10:40～11:10、
11:20～11:50、12:00～12:30

内 容 野菜の種植え体験、農家による農業の話など

対 象 市内在住の小学生以下のお子さんと保護者

定 員 先着30組60人（各回7～8組）

備 考 汚れても良い服装で。

種を植えた野菜のポットはお持ち帰りいただけます。

申込方法 10月1日(水)9:00から電話で、健康推進課 ☎245-5794。