

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？

将来の健康のために、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](#)  
健康推進課 ☎245-5794 FAX245-5659



## 食育ってなに？



食に関する正しい知識と選ぶ力を身に付け、心身の健康や、豊かな人間性を育むことです。食に対する学びを深めることは、人生を生きていくための力を育むことにつながります。

### 食育を通じて得られるもの

- 食を通じたコミュニケーションやマナー、あいさつなどの社会性が身に付く
- 規則正しい食生活や栄養バランスの取れた食事で、健康な体がつくれる
- 自然の恵みへの感謝や伝統的な食文化への理解を深めることができる など



## 食育パネル展を開催



食と健康に関する情報や市内の保育所(園)・認定こども園、幼稚園、小学校などで実施されている食育活動などを紹介します。栄養バランスや地産地消、食品ロスの削減などについて考えるきっかけに、ぜひお越しください。



日程 ①6月2日(火)~11日(木)、②6月17日(水)~30日(火)  
会場 ①生涯学習センター、②市役所

## 「おむすびセット」を販売します



イオンリテール株式会社・県立保健医療大学・千葉市が連携し、朝食摂取、共食機会増加、野菜摂取を呼びかける「千葉市食育おむすびプロジェクト」で考案した「おむすびセット」を販売します。



詳しくは、[千葉市 食育おむすびプロジェクト](#)

商品名 千葉市産土気からし菜を使用した玉子焼きと3種おむすびセット



販売期間 6月10日(水)~23日(火)

場所 南関東地区のイオンおよびイオンスタイル約89店舗

料金 398円(税抜)



## 食育推進員養成講座



食育を推進するためのボランティアを育成します。健康づくりのための食生活について学び、身に付けたことを地域の方々へ伝える活動をしてみませんか。

活動内容について詳しくは、[千葉市 食育推進員の活動](#)

日時 9月~来年2月のうち全5回10:00~15:00  
\*各区で異なります。

会場 市役所およびお住まいの区の保健福祉センター

対象 市内在住のおおむね70歳未満で、受講後活動できる方

定員 各区10人程度(面談により選考)

備考 調理実習費が別途かかります。

申込方法 7月31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。面談後、全員に受講決定通知を送付。

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