

6月は食育月間です！

毎月19日は
「食育の日」!

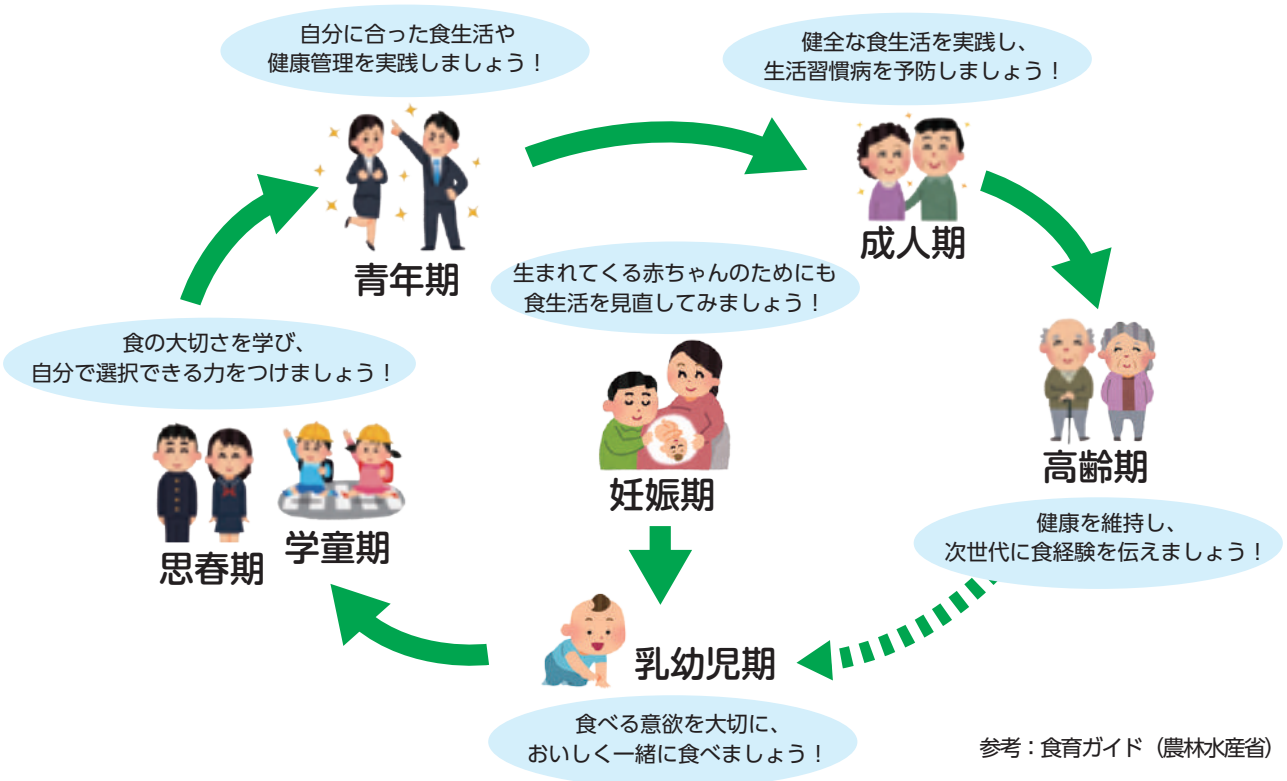


健康課市民健康係 ☎(63)8312

「食育」とは、さまざまな経験を通し、「食に関する知識」、「食を選択する力」を身に付け、健全な食生活を育むことです。皆さん、6月の食育月間を機に、自身の食生活を見直してみませんか。

◆生涯にわたって大切にしたい食育

私たちは、毎日食事をして生活しています。食の営みは、生涯にわたり心と体を育み、その記憶や経験は、次世代に引き継がれていきます。



①食育プランが完成しました！

令和4年3月に、地産地消で食育計画「かぬま元気もりもりプラン partⅣ」が完成しました！計画では、以下を基本目標とし、食育の推進と地産地消の拡大を推進していきます。

- 基本目標 1 かぬま市民のおいしい笑顔を増やします
- 基本目標 2 かぬま市民の元気な体をつくります
- 基本目標 3 かぬまの豊かな農畜産物の活用を広めます



詳しくは
鹿沼市ホームページを
ご覧ください。

担当部局：経済部農政課、こども未来部保育課、教育委員会事務局学校教育課、保健福祉部健康課

◆毎食、「3つの器^{うわ}」をそろえましょう

主食・主菜・副菜（3つの器）をそろえることでバランスのよい食事になります。梅雨時期で体調がすぐれない時には食生活を見直してみましょう。

1 エネルギーの源となる炭水化物



主食
ごはん・パン・
麺などの穀物類

2 からだを作るもととなるたんぱく質



主菜
肉や魚・卵・大豆製品
などを使った料理

3 からだの調子を整える ビタミン・ミネラル・食物繊維



副菜
野菜・きのこ類・
海藻類などを
使った料理

不足しやすい栄養素



乳製品
(牛乳・チーズ・
ヨーグルト)
くだもの

食習慣をチェック☑していきましょう



チェック☑が
つかなかった項目は、
生活の中に
取り入れられると
よいですね。

- 朝ごはんを食べている
- よく噛んで食べている
- 野菜を意識して食べている
- 食事のバランスに気を付けている
- 旬の食材や地元の食材を食べている
- 味わって楽しく食事をしている

②地域の人の健康を支える^{しょくかい}食改さん！

鹿沼市には、鹿沼市食生活改善推進員 通称「食改さん」が現在、156名います。17支部に分かれ「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンのもと、地域の人たちに「バランスのとれた食事」や「減塩」について普及啓発を行っています。

今年度はがん検診の会場での健康相談や、コミセン等での料理教室を開催する予定です。食改の活動に興味のある人は、ぜひお近くの食改さんまでお声掛けください！

