

6月は

毎月19日は「食育の日」

食育月間



主食・主菜・副菜

をそろえましょう！

主食・主菜・副菜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。



ごはん、パン、麺類
などの穀物類



肉・魚・卵・大豆製品
などを使った料理



野菜、きのこ類、
海藻類を使った料理



乳製品・くだもの

健康課市民健康係 ☎ (63)8312

鹿沼市では、地産地消で食育計画「かぬま元気もりもりプランpartⅣ」に基づき食育の推進を行っています。「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。

栄養士おすすめメニュー



- 主食** ごはん
- 主菜** ゆで豚の梅肉ソース
- 副菜** ごぼうのマスタードサラダ
- 汁物** 豆乳コーンスープ

ほかにも、市ホームページにておすすめレシピを掲載しています。



財源確保のために広告を掲載しています。

広告

丸和住宅・ノブールホームのグループ会社 //

「使っていない不動産」に税金を払うのはもったいない！

売却や有効活用を検討しませんか？

固定資産税

子供の負担が大きくなるのでは…

使っていない不動産なのに税金が…

受け継がれた後の費用は誰が…

大切な不動産について **とちみら** にご相談ください！

とちぎ未来開発(株)

〒328-0075 栃木市箱森町36-17

営業時間 / AM9:00 ~ PM5:45
定休日 / 毎週水・日

お問合せはこちら ☎ 0282-24-5687