

# 栄養だより

～6月は『食育月間』です～

国では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定め、食育を国民運動として推進しています。町では、鹿部町健康増進計画(第2期鹿部町食育推進計画)に基づき食育を推進しています。

食育とは、様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスのよい「食」を自ら選択する力を身につけ、健康を育むことをいいます。家族そろって食卓を囲むことや、早寝早起きをして朝食をとること、地元でとれた食材や旬の食材を食べることなども食育の取り組みとなります。6月の食育月間を機に、ご家庭でも食育に取り組んでみましょう。町では、6月27日(土)に次のとおり食育教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

## ○食育の具体的な取り組み例

食育に関する具体的な12の取り組みについて、絵文字でわかりやすく表現した食育ピクトグラム(農林水産省作成)があります。



## 食育教室開催のお知らせ

町では、食育の推進を目的に「食育教室」を開催します。今回は、鹿部町の食材や旬の食材を使ったピザ作りです。また、管理栄養士による旬の食材の紹介や、食育に関するミニ講話も実施します。

参加は無料ですので、ご家族・ご友人お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。お子さまの参加も大歓迎です。

○日時 6月27日(土)午前10時～午後1時

○場所 中央公民館

○対象 鹿部町在住の方

※小学4年生以下の方は、5年生以上の方や保護者と一緒にご参加ください

○内容 『鹿部の食材を使った七夕ランチを作ろう!』

メニュー：手作りピザ、フルーツポンチ

○持ち物 エプロン、三角巾

○申し込み 6月18日(木)までに電話または二次元コードからお申し込みください



▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。