

正しく食べる力を身に付けよう

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

皆さんは「食育」をご存じですか。「食育」とは、「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

「食」は生涯に渡って続く基本的なものです。この機会に、食に関する正しい知識を身に付け、健康的な食生活を実践できるよう、食育に取り組んでみませんか。



▲市食育応援キャラクター 忍者食丸くん

食を学ぼう

■食育月間パネル展

▽期間 6月19～23日。

▽会場 市役所1階市民ホール。

▽内容 食に関するパネルの展示、リーフレットやレシピーの配布、県栄養士会による無料栄養相談（午前10時～午後3時）。

■食育情報コーナー 食育を実践するためのヒントを集めた「食育情報コーナー」を常設しています。お気軽にお立ち寄りください。

「食育」に取り組んでいますか

チェック

あなたの生活を振り返り、食育の実践度をチェックしてみよう。

- 毎日朝ごはんを食べている。
- 栄養バランスのよい食事を心掛けている。
- 季節の食材や地場産物を使う。
- 食べ残しなどの食品廃棄を減らしている。
- あいさつなどの食事マナーに気を付ける。
- 郷土料理や伝統料理を食べたり作ったりする。
- 家族や友人と一緒に食事をしている。
- よくかんで食べている。
- 農業や地場農産物に関心を持っている。
- 食品の安全性に関する正しい知識を身に付けるようにしている。

食生活改善推進員になりませんか

食生活改善推進員は、食



▲クックパッドQRコード
そろっています。毎日の健康づくりに活用してください。

▽日時 休館日を除く毎日、午前9時～午後5時（入館は午後4時30分まで）。

▽会場 市保健センター（ラフスクエア宇都宮9階）。

▽内容 「噛むことの大切さ」をテーマに、食生活習慣のヒント、食に関する情報などのパネル展示、パンフレットの配布など。

■クックパッド公式キッチン

市保健センターで開催した食育教室や栄養教室などで使用したレシピーを日本最大級の料理レシピー検索・投稿サイトクックパッド <https://cookpad.com/kitchen/14479535>に掲載しています。レシピーにはエネルギー量や塩分量などの栄養価も表示しています。子ども、働く世代、高齢者などの世代別、生活習慣病を予防したい人、妊産婦などの対象別に役立つレシピーがそろっています。

生活改善のために地域に根差した活動を行う、全国組織のボランティア団体です。市食生活改善推進員協議会では、273人（平成29年3月現在）の会員が、幅広い世代の人を対象とした調理実習や、イベント時におけるヘルシーメニューの試食提案など、食に関するさまざまな取り組みを通して啓発活動を行っています。

食生活改善推進員は、地域での健康づくりボランティア養成講座を修了して活動することができます。講座では、いきいきと健康に暮らしていくために必要な食事・運動・休養などの基礎知識と技術を学ぶことができます。健康づくりボランティア養成講座について、詳しくは、16ページをご覧ください。

地域社会全体で食育の取り組みを進めましょう

市では、食育に取り組む事業所や団体を「宮っこ食育応援団」として募集しています。

▽登録要件 食育活動を自主的に実施する他、市が主

催する食育活動に協力できること。

▽対象 市内にある事業所や団体など。

▽申込 健康増進課（竹林町・保健所内）に置いてある登録申請書（市庁からも取り出し可）に必要事項を書き、直接またはファクス・Eメールで、健康増進課 ☎（626）1126、FAX（627）9244、ju1907050@city.utsunomiya.tochigi.jpへ。

▽その他 登録した事業所や団体には、食育に関する情報を提供するなど、市のサポートを受けられます。

第3次市食育推進計画を策定しました

食の大切さを理解し、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育み、人間力の向上を図ることを基本理念とした計画です。市では、市民の皆さん一人ひとりの「食育」の実践につながるよう、地域社会全体で取り組みを進めていきます。詳しくは、市庁をご覧ください。

6 健康増進課 ☎（626）112