

6月は食育推進月間です

栄養士からの
お知らせ



食育とは…

私たちの生活の基盤となる食生活。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが食育の目的です。「食育」という言葉の概念は、単なる食生活の改善だけでなく、食を通じたコミュニケーションやマナー、自然の恩恵に感謝の理念と理解、食文化の継承など、広範囲な内容が含まれています。

食育の推進が求められる背景としては、近年の食をめぐるさまざまな問題の発生があります。

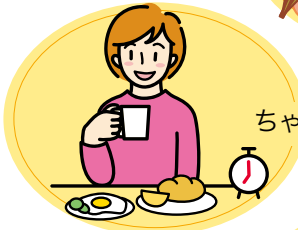
- ① 肥満や生活習慣病の増加
- ② 栄養バランスの偏った食事
や不規則な食事の増加
- ③ 「食」の安全上の問題の発生
- ④ 過度の痩身志向
- ⑤ 「食」を大切にする心の欠如
- ⑥ 「食」の海外への依存
- ⑦ 伝統ある食文化の喪失

身近なことから
はじめませんか？

旬のものを食べること



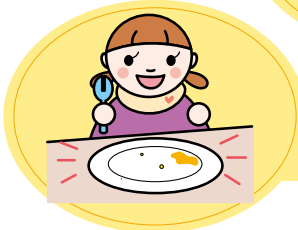
ちゃんと朝食を食べること



米を中心としたバランス
のとれた日本型食生活
に取り組むこと



食べ残しを減らすこと



食生活改善推進員と一緒に食生活について学ぼう！

～地域の食材を活用して～

開催地区	開催日	実施時間	定員	場 所	参加費 (材料費)	募集期間	申込先
勝連地区	6月22日(火)	午前10時 ～12時	10名	勝連シビックセンター	300円	6月1日(火) ～17日(木)	健康支援課 ☎973-3209
石川地区	6月26日(土)		15名	石川地区中央公民館			
与那城地区	6月29日(火)		10名	与那城地区中央公民館			
具志川地区	6月29日(火)		20名	健康福祉センターうるみん			

	開催日	実施時間	内 容
1	7月2日(金)	午後1時～ 4時半	期待される食生活改善推進員!
2	7月9日(金)	午前10時～ 午後1時	調理の科学! ～ふだんの食事をさらにおいしく♪～
3	7月12日(月)	午後2時～ 4時	県民の健康
4	7月22日(木)	午後1時～ 4時	食品衛生
5	7月28日(水)	午後2時～ 4時	運 動
6	8月5日(木)	午前10時～ 午後1時	幼児期の食事 ～栄養アップ大作戦～
7	8月18日(水)	午前10時～ 午後2時	大人の食育 ～心と体をつくる食～

【応募資格】市内在住で講座全7回の内、5回以上受講でき、且つ、食生活改善推進員として地域で活動していただける方。

【開催場所】健康福祉センターうるみん

【定 員】10人(先着順)

【参加費】テキスト代1200円

【募集期間】6月14日(月)～24(木)まで

【申込方法】直接、健康支援課窓口、又はお電話で健康支援課へお申込ください。

食生活改善推進員養成講座受講生募集
～食で広げよう地域の和～

お問い合わせ先 健康支援課 ☎ 973-3209