たのしく！けんこう！おいしい！（武雄市の合い言葉）

楽しく！健康！おいしい野菜　みんなで食育はじめよう

武雄市では、現代人の食生活に不足しがちで、身近に育てられている野菜を中心として、食育を推進しています。

野菜にはナトリウムを体外に排出させ高血圧を防ぐカリウムやカルシウム、余分なコレステロールを対外に排出させる食物繊維、がんや細胞の老化を防ぐ防酸化ビタミンなどが豊富に含まれています。生活習慣病予防のために必要な野菜の量は1人1日350g以上（緑黄色野菜120gとその他の野菜230g以上）。毎日の食事に、野菜をおいしく、ヘルシーに取り入れてみましょう。

～あなたの食生活　野菜不足チェック～

- □ １日に１食以上外食をする。
- □ 朝食で野菜を食べることは少ない。
- □ 昼食はめん類や丼ものですますことが多い。
- □ 夕食は主菜に野菜が入っている程度で、特に野菜料理を食べていない。
- □ 意識して野菜をたくさん食べようとは、あまり考えていない。
- □ 野菜の煮物など、伝統的な日本食はあまり食べない。

●ひとつでも当てはまる人へのアドバイス●

外食が多い人は野菜不足になりがちです。また、野菜をよく食べていると思っている人でも、実際には量や種類が不足していることも多いものです。外食では野菜の小鉢を１品プラスしたり、家庭で調理するときは、ゆでたり煮たりしてカサを小さくしたり、汁やスープの具にするなどで、意識して毎食野菜の多いメニューを心がけましょう。

６月は「食育月間」

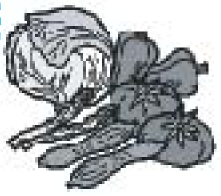
食生活は長い年月をかけて形成されるものですが、それぞれのライフステージによって、食のあり方はことなります。その時期にあった食に関する知識や技術、健全な食生活の習慣化を目指し、一人ひとりの生活実態にあった食育を実践してみましょう。

食育チャレンジ項目

◇「早寝・早起き・朝ごはん」を実践しよう

◇家族そろって食事を楽しみながら、食事のマナーを身につけましょう

◇食の大切さ食品の選び方、調理の方法などの知識を習得し、食事づくりを実践しましょう



【参加者募集】

◇子育て応援クッキング教室

子どもが、健康で元気に毎日を過ごすためには、毎日の食事が大切です。

食事についてのアドバイスや調理の工夫などを学ぶ食育教室を行ないます。

テーマ　朝食メニュー
と　き　６月30日（月）10時～13時
ところ　子育て総合支援センター（おひさま）
参加費　500円（子ども１人につき100円加算）
対　象　就学前の子どもの保護者
持ってくるもの　エプロン，三角巾，米１合
その他　調理実習中は託児あり

◇親子ふれあい食育教室

父の日企画として親子の食育教室を開催します。「佐賀のがばいばあちゃん」に登場するようなかまどで食事づくりを体験して、楽しい一日を過ごしましょう。

内　容　かまど体験、まき割り、食事づくり
と　き　６月14日（土）14時～18時
ところ　食彩実　こずみ（東川登町）
対　象　父と小学生（3年生以上）
参加費　700円
持ってくるもの　エプロン、米２合

◇メタボ予防ば　はじむッバイ！

「ちょっと高め」が危ない「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」が急増中。メタボにならないために自分の体と向き合う測定会を開催します。

内　容　測定（体重、腹囲等）、健康相談、食生活相談
ところ　武雄市役所１階会議室
と　き　毎月第３金曜日　９時～10時
その他　事前申込不要、参加費無料
担　当　健康課・食育課

担当:江頭

〇お問い合せ先〇こども部食育課電話（２３）９２１７