

11月は「食育強化月間」です

日本型食生活を実践しましょう

今、「日本型食生活」が注目されています。その背景の一つには、糖尿病などの生活習慣病の増加があります。栄養バランスに優れ、欧米諸国からも注目されている「日本型食生活」そのよさを見直してみませんか。



日本型食生活って、どんな食生活？

昭和50年代に多く見られた、お米を中心として、魚介類、肉類、野菜類、果実など多様な食品を組み合わせて摂取することができる食生活です。欧米諸国に比べ摂取熱量が低く、栄養バランスにも優れているといった特徴があります。

「一汁二菜（いちじゅうにさい）」が基本

ご飯やめん類などの主食と「一汁二菜」を基本とした食事は、昔から日本の伝統的な食事形態です。

「一汁二菜」とは、「一汁」みそ汁やお吸い物などの汁物と「二菜」主菜（肉や魚、大豆製品や卵などの食材を主に使った料理）と副菜

（野菜やきのこ類、海藻類を主に使った料理）のことです。いろいろな食べ物を摂ることができることから日本型食生活の基本となっています。

日本型食生活で健康なカラダづくりを！

脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足など栄養の偏りや食習慣の乱れ等に起因して、肥満や生活習慣病の増加が見られます。

日本型食生活を中心とした食事を行い摂取エネルギーの超過にならないようにしましょう。



参加者募集

【スリムアップ料理教室参加者募集】

- ◇日時 12月4日(木) 10時～13時
- ◇場所 武雄市文化会館調理実習室
- ◇参加費 500円

【はじめよう食育】

- 子育て応援クッキング参加者募集
- 子どもが健康で元気に過ごすためには毎日の食事が大切です。食事のアドバイスや調理の工夫などを学ぶ食育教室の参加者を募集します。

◇テーマ お米を食べよう

◇日時 11月17日(月) 10時～13時

◇場所 おひさま（武雄市子育て総合支援センター）

◇参加費など 500円（子ども同伴の場合は託児・食材費として1人につき100円加算、米1合

◇対象 就学前の子どもの保護者

◇持ってくる物 エプロン、三角巾

◇申込締切 11月10日まで

◇その他 調理実習中は託児あり

毎月
第3金曜日は

たけおの食育の日

家族そろって
食事をしましょう

子どもたちに食の大切さを伝え、食の楽しさを伝える場である「家庭の食卓」は大切です。みんなで語りながら食卓を囲む、生産者の苦勞に思いを馳せ、感謝する…少しの意識で食育を身近なものにしましょう。

問 こども部食育課
☎ (23)9217

たけおの食育寺子屋 第3弾

親子でクッキング・やしゃ鍋の日～つんきーだご汁の日～

野菜鍋は、火を通すことでたくさんの野菜を食べることができるので、野菜不足の解消になります。また、家族で囲む野菜鍋は家族の絆を深めてくれるなど、家族の元気の源になります。

そこで、野菜の産地見学会で収穫したばかりの野菜を親子でクッキングしておいしく、楽しく食べる食育の日を開催します。

◇日時・場所 12月13日(土) 9時～13時・北方公民館

◇参加費 1人につき300円 ◇対象 小学生の親子

◇持ってくる物 エプロン、三角巾、軍手 ◇申込締切 12月3日まで