

回覧

今年の食育推進計画のテーマは「野菜」!!

健康ポイント
対象事業



おとなの食育教室 参加者募集



食育は、こどもだけではなくありません! いつでも、どこでも色々なものが食べられる今、過食や不規則な食生活にもなりがちです。生活習慣病を予防し、健やかに毎日を送れるよう、かしこく、おいしく食べるヒントを見つけませんか?

	日時	内容	単発の参加も可能です
1回目	令和6年 6月27日(木) 14:00~15:30	●講義「野菜から始める食生活改善~きのう野菜350g食べましたか~」 ○講師:カゴメ(株) 管理栄養士 ●ベジチェック®測定会「自分の推定野菜摂取量を計ってみよう①」 ※広報6月号に掲載されている『食育推進セミナー』と同一の教室です。	
2回目	令和6年 7月16日(火) 9:30~13:30	●講義「野菜をもっと食卓に~旬の野菜で健康に~」○講師:みなかみ町役場 栄養士 ●調理実習「目指せ350g 野菜たっぷり食べて病気予防」	
3回目	令和6年 7月24日(水) 9:30~13:30	●講義「食塩マイナス1gをめざして 減塩生活」○講師:みなかみ町役場 栄養士 ●調理実習「薄味でも満足 減塩のススメ」 ●ベジチェック®測定会「自分の推定野菜摂取量を計ってみよう②」	

※「ベジチェック®」は、手のひらを約30秒、機械にあてるだけで、自分の野菜摂取の推定量を計ることができます。

■対象者:みなかみ町在住の20歳~74歳の方【1回目は年齢制限なし】

■場所:みなかみ町保健福祉センター(みなかみ町月夜野118)

■参加費:各回500円(調理実習材料費として)【1回目は無料】

■持ち物:筆記用具、エプロン、三角巾、MINAKAMI HEARTカード

■定員:1回目:先着30名
2・3回目:先着各15名
またはアプリ(お持ちの方)

■申し込み期間:1回目:6月3日(月)~6月25日(火)
2・3回目:6月17日(月)~各実施日の1週間前まで
(※定員になり次第締め切り)

■申込み先:みなかみ町役場 子育て健康課 栄養士まで、
電話(0278-62-2527)または右の二次元コードでお申し込みください。

1回目の申込み↓
【申込期間:6/3~】



2・3回目の申込み↓
【申込期間:6/17~】

