



6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です!

★あなたの食習慣をチェック☑してみましょう!

- ☐ 毎日、朝ごはんを食べている
…朝食を食べることで集中力や記憶力がアップします。
- ☐ ゆっくり、よく噛んで食べている
…唾液が多く分泌されて消化をよくしたり、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。
- ☐ バランスの良い食事を心がけている
…主食・主菜・副菜を揃えた食事にする事で栄養面や見た目にもバランスが良くなります。
- ☐ 塩分を摂りすぎないようにしている
…食塩を多く含む、漬物、麺類、汁物、練り製品、加工品等の食べ過ぎに注意しましょう。
- ☐ 野菜をたくさん食べるようにしている
…生活習慣病予防の目標は1日350g(小鉢5皿分)です。

→チェックがつかなかった項目は、積極的に取り組んでみましょう!



生活習慣病 予防教室

〇「元気アップ栄養教室」を開催します!

テーマは「夏休みに向けて」 夏バテしないためにもしっかり食べたいですね!
町の食生活改善員さんが手軽に作れる料理を紹介します!

日 時 : 7月5日(金) 午前10時~正午

場 所 : 上三川いきいきプラザ

内 容 : 管理栄養士によるミニ講話「朝ごはん与健康」
調理実習(おかず2~3品を持ち帰り)

参 加 費 : 500円

持 ち 物 : エプロン、三角巾、マスク、内履き(スリッパ等)、持帰り用容器2つ

対 象 者 : 町在住で20歳以上の方

託 児 : 先着5名まで、いきいきプラザの託児室が利用できます。

対象は生後2ヶ月~未就学児です。申込時に利用の旨を伝えてください。

申 込 み : 6月28日(金) までに成人健康係へご連絡ください。

「夏休みの昼食何にしよう?」
「暑くて台所に立ちたくない。」
「朝は時間がない。」などの問題
解決にきっと役立ちます。

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎569133



職種



株式会社

東昭こすも

河内郡上三川町多功1928-1

人材募集

取引先は大手企業多数!
「高収入」「将来の安定」そして
「一生モノのスキル」を手に入れてください。

①総合現場管理者

②鉄塔塗装工

③建築塗装工

④プラストエ

昇給年1回、社会保険完備、寮完備、車通勤可
まずはお気軽にご連絡ください! 東昭こすも 検索



とうしょうくん®

戸建もお見積り無料!