

**6月は食育月間**

# 楽しく食べて心と体を健康に!

## ～身近な取り組みから実践しよう～

### 学齢・青年期(7～19歳)



**Let's try**

- ☞ 食事の準備に関わって、食べ物を大切にしましょう。
- ☞ 早寝、早起きをし、朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ☞ 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

### 乳幼児期(6歳以下)



**Let's try**

- ☞ いろいろな食べ物に親しんで、好き嫌いなく食べられるようにしましょう。
- ☞ 買い物や食事の準備、料理のお手伝いを一緒にするなど食に興味を持たせましょう。
- ☞ 発達段階に合わせた調理形態で、よくかんで食べることを身につけさせましょう。

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」です。食育とは、さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食の大切さを学び、生涯にわたる健全な食生活を実践することができると期待されています。区では平成31年3月に「江東区食育推進計画(第二次)」に改定し、食に対する感謝の気持ちの醸成にも目を向けた取り組みを推進しています。

問 健康推進課栄養指導担当  
 ☎(3647)6713、FAX(3615)7171

### 成人期(20～64歳)



**Let's try**

- ☞ 食品は、必要なものを購入し、無駄を出さないようにしましょう。
- ☞ 食品を購入するときは、食品表示を参考に選びましょう。
- ☞ 塩分を摂り過ぎないように気をつけましょう。

### 高齢期(65歳以上)



**Let's try**

- ☞ 日本の食文化等を次世代へ伝える役割を担いましょう。
- ☞ 食べることを楽しみ、体調に合った食生活を送りましょう。
- ☞ タンパク質をしっかり摂りましょう。

### 計画の概要版を配布中



こうとう情報ステーション(区役所2階)および保健所、各保健相談所で配布しています※区ホームページからもご覧になれます。

不発弾処理作業のため交通規制等に協力をお願いします(詳細2面)

### 山崎区長が特別区長会会長に就任しました

5月15日、山崎区長は東京23区長で構成する特別区長会会長に就任いたしました。特別区長会は、23区に共通する課題の連絡調整や調査研究、23区の自治を拡充するために必要な施策の立案および推進などの活動を行っています。また、全国の自治体との連携事業や、国や都への要望活動などを通じて、23区が連携して区民福祉の向上に取り組んでいます。

☎ 総務課総務係 ☎3647-4020、FAX3699-8773



### 区では食育事業に取り組んでいます!

乳幼児期	学齢・青年期	成人期・高齢期
<p><b>【食育標語】</b>            区内小中学生から食育標語を募集し、審査の結果、各部門の優秀賞と入賞を決定しました。受賞作品は区ホームページに掲載しています。</p> <p><b>【おいしいメニューコンクール】</b>            食の大切さを学び、健康づくりの基礎となる正しい食習慣を身につけることを目的に、区内小中学生を対象に毎年開催しています。</p> <p><b>【食育応援講座】</b>            ご希望に応じた内容で開催し、地域の食育活動を応援しています。</p>	<p>◎小学生部門優秀賞            「おやさいは、わたしの体の おうえんだん」            第二辰巳小 満岡真央さん</p> <p>◎中学生部門優秀賞            「毎食の 野菜が僕の 健康法」            亀戸中 石川凌大さん</p> <p>▲おいしいメニューコンクールの調理審査</p>	<p><b>【食と健康展】</b>            江東区集団給食研究会を始めとする関係団体とともに、食と健康づくりの普及・啓発イベントを、10/22(火・祝)に江東区文化センターで開催します。今年度は、ドキュメンタリー映画「カレーライスを一から作る」を記念上映し、命をいただくこと、食の大切さについて考えます。</p> <p><b>【食と健康づくり教室】</b>            生活習慣病予防につながるテーマで講演・調理実習・食事診断・運動などの実践を中心とした教室です。</p>
<p>☎ 城東保健相談所 ☎3637-6521、FAX3637-6651 深川保健相談所 ☎3641-1181、FAX3641-5557 深川南部保健相談所 ☎5632-2291、FAX5632-2295 城東南部保健相談所 ☎5606-5001、FAX5606-5006</p>		