

6月は「食育月間」

毎日の食事が将来のあなたの健康をつくりまします!!

健康に毎日を過ごすために、適度な運動とバランスのとれた食生活が大事です。

いつもの食事に 野菜をプラス!

外食時は、野菜が不足しがちです。
野菜料理を1品追加しましょう。1食あたり、120gが目安です。

食に関するパネル展示 **無料**

日ごろの食生活を見直してみませんか。

期間 6月12日(月)～19日(月)
場所 市庁舎1階ロビー
申込み 当日直接会場へ

「健康づくりできます店」募集

「健康づくりできます店」とは、「食」を通じた健康づくりを支援していただく飲食店のことです。現在206店舗のお店が登録されています。熊本市が定めた基準を1つでも満たしていれば登録できます。ぜひ、応募ください!

対象 市内の飲食店や食品販売業者

認定基準 ①健康サポートメニュー

- ・栄養表示
- ・食事バランスガイドの表示
- ・バランスメニューの提供
- ②地産地消
- ③禁煙の推進
- ・野菜もりもりメニューの提供
- ・くまもと減塩美食メニューの提供
- ・ヘルシーオーダーへの対応



「食育」って何?

食べることは生きる上の基本です。さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育てることです。全ての年代における日々の生活の中の「食」への関心の全てが食育につながります。



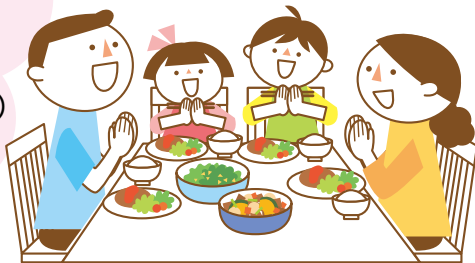
このコマは厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、熊本市食事バランスガイド普及実行委員会が作成したものです。

家族と仲間と近所さんと!食事の時間を誰かと共に

一緒に食べるとおいしいね...家族や仲間との楽しくおいしい食事は、人を笑顔にします。楽しくコミュニケーションできれば、お腹はもちろん心も満たされ、元気になるかもしれません。子どもたちへは箸の正しい持ち方や食事のマナー、季節の行事と食文化などを伝える良い機会にもなります。テレビや携帯からいったん目を離して食事と会話を楽しんでみませんか。

ほかにもこんなことをやってみよう

- ・何を作るか一緒に考える
- ・材料を揃える(買い物、収穫など)
- ・料理を作る(下ごしらえ、調理、盛り付けなど)
- ・配膳、食卓の準備、声かけ
- ・後片付け(食器を洗う、片付ける、保存など)
- ・感想を話しあう



おいしいレシピなど食育に関する情報を掲載 詳しくは
サイトURL <http://www.kumamoto-shoku.jp/shokuiku/>

自分のため、次世代のために今から実践! 健全な食生活

- ①朝ごはんを食べよう...朝ごはんを食べて、勉強も仕事も効率アップ!
- ②栄養バランスを考えよう...「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事の参考になるものとして、「食事バランスガイド」があります。
- ③栄養に関する表示を見てみよう...表示を見て食品を選ぼう。

見て知って考えよう。食べ物が私たちに届くまで

- ①知っていますか?熊本の地場産物...熊本の自然、食文化などの理解を深めることにつながります。
- ②家計の改善にもつながるかも!家庭でも食品ロス対策...まだ食べられるのに捨てられた食品のうち312万トンが一般家庭から出ています。「もったいない」の気持ちを大切に買すぎ、作り過ぎに気をつけた食生活をしましょう。
- ③みんなで楽しめる社会科見学!生産の現場に行ってみよう...農林漁業体験に参加して生産者と交流することや、工場見学で食品の加工や流通を知ることが食べ物への感謝の気持ちを抱くきっかけになります。



(健康づくり推進課 ☎096-361-2145)

飲食店などでも

食品ロス削減対策

「もったいない!食べ残しゼロ運動」 の協力店を募集します!

飲食店・宿泊施設などから出る「食べ残し」を削減するため、運動を実施しています。ご協力いただける協力店を募集しますので、ぜひ登録をお願いします。登録していただきますと、市ホームページなどで紹介いたします。また、協力店であることを証明するステッカーを後日お渡します。「もったいない」を合言葉に、食品ロスを削減しましょう!



詳しくは、市ホームページまたはごみ減量推進課(☎096-328-2365)へ。

皆さんの意見を募集します

パブリックコメント

第2次熊本市都市マスタープラン (全体構想)(素案)

熊本地震で明らかになった課題を踏まえ、特に防災・減災面から見直し素案をまとめました。

担当課 都市政策課(☎096-328-2502)

提出先 6月23日～7月14日までに持参か郵送、ファクス(096-351-2182)または電子メール(toshiseisaku@city.kumamoto.lg.jp)で〒860-8601都市政策課(市庁舎11階)へ

素案の閲覧場所:担当課、情報公開窓口(市庁舎1階)、区役所(中央区役所を除く)、まちづくりセンター(中央区まちづくりセンターを除く)、大江交流室、五福交流室、芳野分室、くまもと森都心プラザ市民サービスコーナー、ウエルパルクまもと、各地域コミュニティセンター、市ホームページ