



Kumamoto City
News Release



令和6年(2024年)6月12日

熊本城天守閣のシンボルカラーライトアップ ～食育の日～

6月 は食育月間であり、毎月19日は食育の日です。市民の皆様には、食育を広く知っていただくことを目的として、バランス良く食べるための基本の3色食品群にちなんで、赤・黄・緑に熊本城天守閣をライトアップしますので、下記のとおりお知らせします。

- 1 日時 令和6年(2024年)6月19日(水) 日没から午後10時まで
- 2 場所 熊本城天守閣
- 3 主催 熊本市
- 4 内容 3色食品群とは、食品が持つ栄養素の働きの特徴によって、食品を「赤・黄・緑」の3つに分類したものです。
赤:肉、魚、卵、大豆、牛乳など「血や肉をつくる食品」
黄:ごはん、パン、芋、砂糖、油など「働く力になる食品」
緑:野菜や海藻、果物など「体の調子を整える食品」
毎食「3色食品群」の食品を揃えて食べると、自然に栄養素のバランスがとれます。

【お問い合わせ先】

健康づくり推進課 TEL:096-328-2145

課長:山下 繁人(やました しげと)

担当:技術主幹 富永 美保(とみなが みほ)

主査 中尾 紗綾(なかお さや)