


# 「食育月間」の取組実績

課・事務所・市町名	三田市健康増進課
取組の名称	広報媒体を活用した食育月間の啓発
取組内容	<p>食育月間として、市広報紙、市ホームページ(食育コラム)、ラジオ番組の広報媒体を活用して啓発を行いました。</p> <p>市広報紙と市ホームページでは、6月は食育月間！毎月19日は「食育の日」として三田市の食育重点取り組みを紹介しました。</p> <p>ラジオ番組では、「食育の取り組みと健康的な食生活」と題して、食育月間およびバランスのよい食事や適正な野菜摂取を啓発しました。</p> <p><b>三田市の食育の重点取り組み</b></p> <p>●キーワードは<b>プラス1！！</b>●</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>早寝、早起き、朝ごはん</b> ～朝ごはんに<b>プラス1品</b>～</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>共食<sup>(*)</sup>をしよう</b> ～家族や友人・知人と<b>プラス1皿</b>ともに食べよう～</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p><b>野菜を1日小鉢5つ分食べよう</b> ～野菜料理を<b>プラス1皿</b>～</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>自分に合った食べ方・選び方を知ろう</b> ～お惣菜を<b>プラス1品</b>～</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>三田の食材を食べよう</b> ～三田の野菜を<b>プラス1品</b>～</p> </div> </div> <p><small>*共食：誰かと食事を共にすること。</small></p> <p><b>広報紙「伸びゆく三田」</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b>6月は「食育月間」！毎月19日は「食育の日」</b></p> <p>食育月間は、食育をテーマとした活動を通じて、食に関する知識と意識を高め、健全な食生活を実践することを目的に実施しています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>■ <b>できることから始めよう！</b> 毎日の食卓に「プラス1」を</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①朝ごはんにプラス1品</li> <li>②家族や友人と一緒にプラス1回食べよう</li> <li>③野菜料理をプラス1皿</li> <li>④お惣菜をプラス1品</li> <li>⑤三田の野菜をプラス1品</li> </ol> </div> <div style="width: 45%;"> <p>■ <b>19日は食育の日「食育コラム」</b></p> <p>「バランスのとれた食事って？」「1日にとってよい塩分の量はどれくらい？」など、食に関する情報を市ホームページで毎月発信しています。右記二次元コードからぜひご覧ください！</p>  </div> </div> <p style="text-align: center;">問い合わせ＝健康増進課（559-6155 FAX 559-5705）</p> </div>