

① 食育月間の取組

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
実施時期	6月
取組内容	<p>食育月間普及啓発として、市ホームページ（食育コラム）、市内ポスター掲示の広報媒体を活用して啓発を行いました。</p> <p>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>また、市内ポスター掲示は今年度初めて実施し、市内各施設に掲示しました。三田市の5つの重点的取り組みを取り組んでもらう「プラス1」を紹介しました。</p>  <p>ポスターのイメージ：6月は食育月間。できることから始めよう！毎日の食卓に「プラス1」を！あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう！</p> <p>生活リズムと朝食の関係：朝食で主食・主菜・副菜をバランスよくとっている人のうち、生活リズムの揃っているのは、72.6%</p> <p>朝ごはんプラス1品：「主食・主菜・副菜」のそろったバランスのよい朝ごはんを食べることが日々の健康につながります。（平成29年食に関するアンケート調査より）</p> <p>野菜料理をプラス1皿：【1食あたりの目安量】生野菜：両手1杯分 約120g、加熱した野菜：片手1杯分 約120g</p> <p>三田の野菜をプラス1品：地元の旬の野菜を美味しく食べて心も身体も健康に♪三田の美味しい野菜を子どもたちに伝えていくためにも、おいしい三田の食材を食べ、三田の恵みを大切にしましょう。</p> <p>お惣菜をプラス1品：外食や調理済食品を利用するときも、「主食・主菜・副菜」がそろるように選ぶとバランスがよくなります。</p> <p>家族や友人と一緒にプラス1回食べよう：誰かとともに食事をするだけで、コミュニケーションが増え、食事がおいしく楽しく感じられます！新しい生活様式を取り入れながら食事の時間を楽しみましょう。</p> <p>時には、カット野菜や缶詰、市販の惣菜などを上手に活用しましょう。市ホームページでは、市販の惣菜を使ったアレンジレシピを分かりやすく動画にまとめています。</p> <p>お問い合わせ：三田市健康増進課 〒669-1514 三田市川除675番地内 電話：079-559-6155/FAX:079-559-5705</p>