



6月は食育月間です



毎日、朝ごはんを
食べよう



毎日朝ごはんを食べる習慣は、学力・学習習慣、体力に関係があるほか、心の健康にも関係しているということが分かってきています。子どもも、大人も、朝ごはんをしっかりエネルギー補給して、1日を元気に始めましょう！

一緒に食べよう

家族や友人など、誰かと一緒に楽しく食べる食事は身体だけでなく、心の栄養になります。



食べることは、生きること

～ 赤ちゃんからお年寄りまで、「食べる」全ての人へ ～

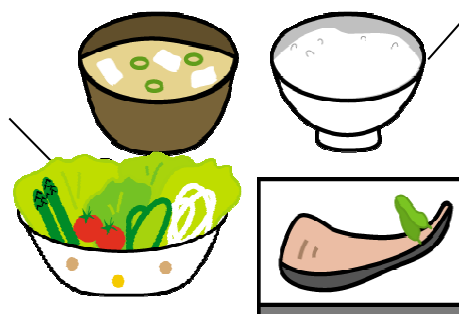
あなたの体は、これまであなたが食べてきたもので作られています。

あなたと、あなたの大切な人の「これから」を作る

「食」について、少し考えてみませんか？

バランスよく食べよう

副菜（野菜、いも、きのこ、海藻、豆類など）



主食（ごはん、パン、めん、パスタなど）

主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）

食事を作ったり、選んだりするときに、**主食、主菜、副菜**を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスの良い食事になります。

食について
学んでみよう

図書館には、食品、料理、食文化など、食に関する様々な本があります。気になる本を見つけて読んでみませんか？



～料理に興味がある方へお勧め～

保健センターでは料理教室を開催しています

料理教室の開催については「広報すぎと」や「すぎめー」などでお知らせしています。詳細は杉戸町保健センターへお問い合わせください。



<問合せ>
杉戸町保健センター(健康支援課)
TEL 0480-34-1188