

毎年6月は、「食育月間」、毎月19日は「食育の日」 ～私たちのからだは、私たちの食べたものからつくられています～

健康づくりの3本柱は「食事」「運動」「睡眠」。生涯にわたり、食を楽しみ、いきいきと健康で暮らせるよう、「食べること」を少し意識して、できることから始めてみませんか？

こどもも、大人も、朝ごはんを食べよう

杉戸町が以前実施したアンケートでは、朝ごはんを食べない人の割合が20～30歳代で最も高く、3割以上にのぼりました。朝ごはんは、エネルギーを補給し、体のリズムを整える大切なスイッチ。朝ごはんを抜くと、昼食後や夕食後の血糖値が急上昇し、糖尿病のリスクも高まります。こどもも、大人も、朝ごはんを元気に1日をスタートさせましょう。



主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

主食（ごはん・パン・麺など、エネルギー源になるもの）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など、体をつくるもとになるもの）、副菜（野菜・きのこ・海藻など、体の調子を整えるもの）を揃えて食べると、栄養バランスがぐっと良くなります。



毎食、野菜を食べよう

野菜の目標摂取量は1日350g（目安は小鉢サイズの野菜料理5皿程度）。毎食、野菜料理を1品以上食べることを意識しましょう。



食品ロスを減らす工夫

- ・買い物の前に冷蔵庫をチェックして、必要な分だけ買う。
- ・購入してすぐ食べるときは「てまえどり」（消費期限の近いものを買う）。



食育に関する情報（町ホームページ）

・杉戸町健康増進計画・食育推進計画
（右記QRコード）



・杉戸の食育レシピ
（右記QRコード）



杉戸農業高校コラボ朝食レシピ、町立保育園の人気メニュー、管理栄養士考案ヘルシーメニューなど、「杉戸の食育☆簡単レシピ」はホームページのほか、保健センターの食育月間コーナーで配布しています。

問合せ 保健センター（健康支援課） ☎（34）1188

杉戸の食育☆簡単レシピ

～杉戸農業高校コラボ朝食レシピ～

簡単!! 豆乳ソッポ



栄養バランスが良く、朝から体が温まります。

このレシピは、杉戸農業高校生活技術科の生徒さんが考えた朝食レシピをもとに作成しました。

杉戸の食育☆簡単レシピ

～町立保育園の人気メニュー～

のり塩ナムル

こども達に大人気！
毎回おかわりしたい子が
続出です！



6月は環境月間

環境のために「今」できることから始めてみませんか？

6月5日は、

「環境の日」

6月の1か月間は「環境月間」です。

この機会に、みんなで、環境について考え、できることから行動を始めてみませんか？

令和6年4月1日に杉戸町が宣言した「ゼロカーボンシティ」など、町の取組を紹介しています。

問合せ

環境課

環境保全担当

☎（38）0401

「ゼロカーボンシティ」とは

2050年に二酸化炭素を実質ゼロにすることを指す旨を首長自らがまたは地方自治体として公表した地方自治体のことです。

近年、平均気温の上昇や真夏日日数および熱帯夜日数が増加傾向であり、豊かな自然環境を守り育み次世代に引き継ぐため、町民、事業者、町が一体となって、環境保全・省資源・脱炭素型ライフスタイルへの意識啓発など、脱炭素の取組が必要となります。

こうした背景から、2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることを指し、「杉戸町ゼロカーボンシティ」の実現に向けた取組を進めていくことを昨年度に宣言しました。

「排出量を実質ゼロにする」とは

二酸化炭素をはじめとした温室効果ガスの排出量が、植林や森林などによる吸収や除去量と均衡になること、つまり実質的にゼロにすることを意味しています。

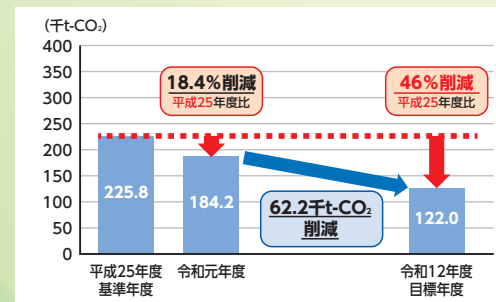


地球温暖化や気候変動へのさらなる取組

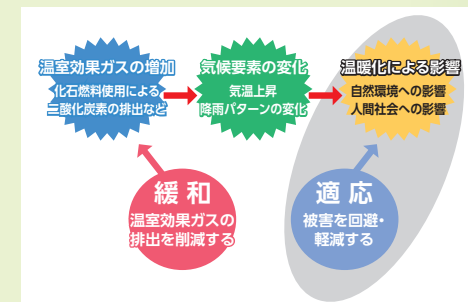
第2次杉戸町環境基本計画は、環境の将来像や環境目標の取組に加え、近年、地球規模の環境問題として考えられている「地球温暖化」や「気候変動」に関する計画を内包しています。

内包している計画は、「杉戸町地球温暖化対策実行計画（区域施策編）」と「地域気候変動適応計画」の2つの計画です。

地球温暖化対策に町民・事業者・町が一体で取組み、2030年度までに温室効果ガス排出量を46%削減することを目指します。また、気候変動による被害を防止・軽減するための「適応策」についても推進していきます。



▲温室効果ガス排出削減目標



▲気候変動における「緩和」と「適応」