

6月は『食育月間』です

「食育」とは、さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」

を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できるようになることです。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みですから、子どもはもちろん、大人になっても

「食育」は重要です。毎年6月は「食育月間」。食べ物について改めて考えてみませんか？

「食育」は重要です。毎年6月は「食育月間」。食べ物について改めて考えてみませんか？

ちなみに毎月19日は「食育の日」だよ！



食が育むところとからだ 三食おいしく食べるまち

大竹市では、昨年「大竹市食育推進計画」を策定しました。これは、一人一人が自ら考え主体的に健康に良い食生活を営めるような環境づくりをめざすため、食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進するためのものです。

計画の将来像を「食が育むところとからだ 三食おいしく食べるまち」にしています。三食は「朝・昼・夕」の3食とともに、「主食・主菜・副菜」の3品、「赤・黄・緑」の3色食品群をバランスよくとることを現しています。

♥ 詳しくは市のホームページに掲載しています。

【朝ごはんの3つの働き】

1 体の調子を整え、便秘解消になります。

2 脳が活発化し、集中力が高まり、勉強や仕事の能率が上がります。

3 体温を上げ、体の動きを活発にします。



朝ごはん、いきいきスタート
3食の中でも朝食は特に大切です。1日を気持ちよく、元気にスタートするため、きちんと朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

問い合わせ
社会健康課 ☎592140

家族のつどい

～こころの病気がある方のご家族の方へ～

問い合わせ 社会健康課 ☎592140

統合失調症やうつ病など、こころの病気で悩む方やひきこもりの方のご家族を対象に、次のとおり「家族のつどい」を開催します。

座談会や講話を通じて家族同士の交流や学びを目的としています。

一度の参加でもけっこうです。お気軽にご参加ください。

対象

こころの病気で悩む方やひきこもりの方の家族

申し込み

初参加の場合は前日までに社会健康課へ。

	と き	と ころ	内 容	講師・スタッフ
1	6月 23 日(火)	サントピア大竹	座談会「まずはお話ししましょう～知りたいこと・学びたいこと～」	市保健師
2	9月 8 日(火)	サントピア大竹	講話「病気の理解と家族の役割について」・座談会	精神保健福祉士 市保健師
3	12月 8 日(火)	サントピア大竹	講話「良好な関係をつくるために～コミュニケーションや関係づくりについて～」・座談会	精神保健福祉士 市保健師
4	平成 28 年 3月 8 日(火)	サントピア大竹	講話「地域で安心して暮らせるために～社会資源・福祉制度について～」・座談会	市福祉課相談員等 市保健師

時間：いずれも 13 時 30 分～ 15 時