

平成30年度
～6月は食育月間～

～尼崎市の子ども達に、『食』の大切さを伝える仲間大募集～

1回目
オリエン
テーション

2回目
模擬実習
(調理実習編)

3回目
模擬実習
(教材編)

4回目
ポイント
まとめ

活動場所
児童ホーム
保健福祉センター
保健所など



夏コース

秋コース

時間は全て午前10時～12時

場所： 尼崎市保健所 (JR立花駅南側 フェスタ立花南館5階)

- 定員 各コース先着30名（申し込みは随時受付中）、費用無料
- 対象 食育に関心のある20歳以上の市民（受講後、ボランティア活動ができる方）

申し込み、お問い合わせ

尼崎市北部保健福祉センター 地域保健課（栄養・歯科指導担当）

電話：06-4950-0637(平日9時～17時30分) ファックス：06-6428-5110

[illegible]

尼崎市民に聞きました！

6月は食育月間

食育について、大切に思い
次世代に伝えたいと思うことは…？

Best 3

- 1位：栄養バランスのとれた食事
- 2位：家庭の料理や味
- 3位：食事の正しいマナーや作法

普段の食生活で
気を付けていることは…？

Best 3

- 1位：野菜をたくさん食べる
- 2位：塩分をとりすぎないようにする
- 3位：あぶら分の量と質を調整する
甘いものを摂りすぎないようにする

(平成29年3月尼崎市健康づくりアンケート調査結果より)

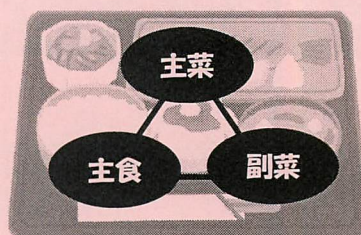
栄養バランスのとれた食事にするには、どのような工夫をすると良いでしょう？

答えはズバリ… 「主食」「主菜」「副菜」をそろえる料理選び！

それが、健康的な食生活の近道です！

今、世界が注目する「和食」。
ごはんを中心とし、魚や肉、豆類、野菜など多様なおかずを
組合せた食事は、バランス◎！

特定の食品や、特定の成分を強化した食品に頼ることなく、
「主食」「主菜」「副菜」をそろえる料理選びにチャレンジしてみてください♪



食育講座のご案内

五感で感じる

「食育・味わい」講座

体験型講座で、あなたの味わい力に気づき、
食をもっと楽しみましょう♪

定員50名

講師：品川 明 氏

(学習院女子大学国際文化交流学部教授)

日時：6月18日(月)
午後3時～5時

場所：尼崎商工会議所 7階 702会議室

申込み：FAX またはWebで直接 商工会議所へ

FAX

講座名、参加者名、ご住所、電話番号を
明記の上、お申込みください↓↓

06-6413-1156 (尼崎商工会議所)

Web

<http://www.amacci.or.jp/>

食育サポーター
の会による

お箸が結ぶ 人と食のご縁

(IN エコあまフェスタ2018)

食を通じてご縁を結び、正しい箸の持ち方や
箸袋・箸置き作りを楽しく学ぼう♪

日時：6月9日(土)
午前10時～午後3時

場所：塚口さんさんタウン
2階スカイコム広場

申込み不要

食育サポーター
の会による

「らくっきんぐ」

野菜のカレースープ♪

楽しく！楽に！気軽にできる“らくっきんぐ”
ママ友やお子さんと一緒にどうぞ…

日時：6月18日(月)
午前10時～11時

場所：尼崎市南部保健福祉センター リベル5階
(阪神出屋敷駅から徒歩1分)

申込み不要

参加費：100円