

6月は食育月間

イベントのご案内

食育について学んでみよう

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。イベントに参加して、皆さんで「健康な食生活」「心豊かな食生活」「苦小牧ならではの食生活」を考えてみませんか。

食育ランド2018

食育に関するさまざまな体験ができるイベント。



来場者に
クリアファイルプレゼント&
お子さんに
食育消しゴム(先着120人)
プレゼント!



日 6月30日(土) 10時~15時(受付時間=14時30分まで)

所 市民活動センター 直接会場へ

詳 健康支援課 ☎(32)6410

- 骨密度測定(20歳以上)
超音波を使って測定するので、
妊婦さんも安心。



- かむかむチェック体験 **先着100人**
咀嚼力をチェックします。

- 味覚チェック体験 **先着100人**
※味覚感度の診断ではありません

- 食育SATシステム(フードモデル)体験
フードモデルを使った栄養価計算で、
食事のバランスチェックができます。

- ごみ減量展示・体験コーナー
パネルを使った食品ロス啓発・
保冷剤が消臭剤に生まれ変わる
体験コーナー



- お箸で豆つかみ
- 食育折り紙、ぬりえコーナー

サッと SATシステムとは?

リアルなフードモデルで誰でも楽しく栄養を学べる、体験型システムです。
SATで普段の食事を“サッと”見直しませんか?

バランスの取れた食生活を
意識する人の割合
平成28年
苦小牧食育に関する
アンケート調査より
苦小牧市では、**85%以上**が目標

79.2%

たくさんの料理の中から、
普段食べているものを選びます



選んだ料理を
SATシステムに載せます



瞬時に
カロリー・栄養計算!
結果は印刷して
お渡しします



※妊娠期や子育て期に必要な栄養素などを楽しく学べます!

中央図書館「食育月間」コーナー

日 6月1日(金)~30日(土)

所 中央図書館

食育パネル展

日 6月25日(月)~29日(金) 10時~13時

所 市役所1階ロビー

私たちにとって、「食」は生きていく上での命の源であり、健康で豊かな生活を送るための基本となるものです。
家庭や学校、職場、地域などで食育推進に取り組んでいきましょう!