

6月は食育推進月間です

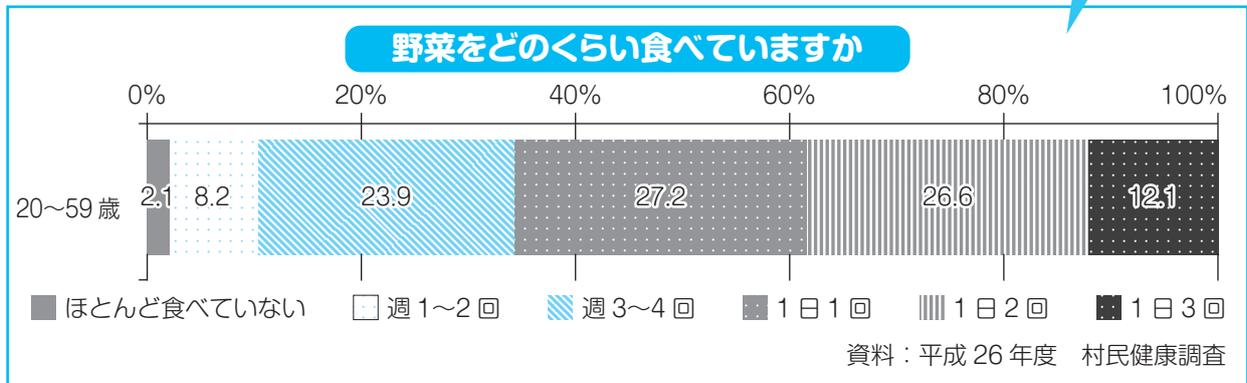
一日3回、野菜を食べていますか？

～第2次飛島村食育推進計画より～

平成24年度国民健康・栄養調査結果では、愛知県の野菜摂取量の平均値は男女とも約240gと日に必要な350gを大きく下回る結果となっています。

昨年度行われた村民健康調査でも、野菜を毎日食べている人は少ない結果となっています。

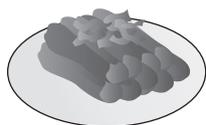
野菜を1日3回食べている人の割合は全体の1割程度です



野菜をしっかり食べるには？

朝ごはんは「野菜の小鉢を1皿プラス」しましょう！

前日に多めに
つくって、残して
おいてもOK



ほうれん草のおひたし



ひじきの煮物



野菜スープ



わかめの酢の物



きんぴらごぼう

第2次飛島村食育推進計画とは？

平成27年3月に策定された「第2次飛島村食育推進計画」では、下記の目標をもとに様々な取り組みを行っています。

- 健康な体づくり（生活習慣病予防につながる食事など）
- 豊かな心をはぐくむ（子どもたちが食事マナーを身につけるための支援など）
- 環境にやさしい暮らし（地元の農産物の積極的な活用など）
- 食育の推進を支える（食育に関する情報発信など）

5月31日～6月6日は「禁煙週間」です

～2020年、スモークフリーの国を目指して～東京オリンピック・パラリンピックへ向けて～