

健康に！

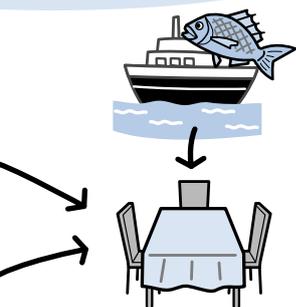
北海道型食生活 ～

今年度、手稲区が地域と連携して取り組んでいる、おいしくて安全、健康的で環境にもやさしい「北海道型食生活」普及啓発の取り組みについてご紹介します。



北海道産の豊かな食材を使い、お米を中心として新鮮果物等を組み合わせた食生活のことです。

やさしい！

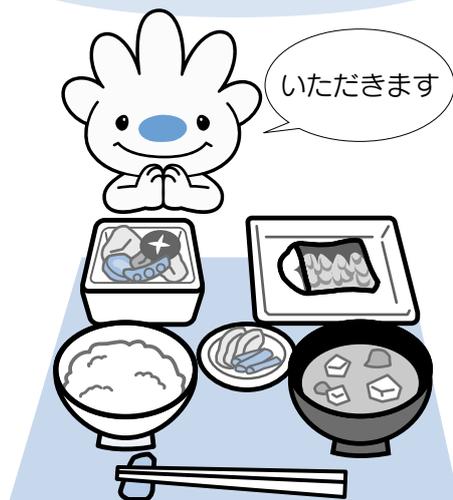


の距離が近いので、環境負荷が小さい！

成人1人 当たり
される目標量の

く食べることを

健康によい！



米を中心に主食をしっかり！
主菜（肉・魚・卵・大豆製品）、
副菜（野菜・キノコ・イモ類）を
そろえ、乳製品と果物を組み合わ
せることでバランスもバッチリ！

これからの予定

8月28日(土)

ミニ講座「旬野菜の美味しいお漬物」

“健康っていいねフェア”において、手稲区内の札幌市食育サポート企業である、(株)森哲のご協力により実施します。



9月6日(月)、13日(月)

研修会「地産地消で美味しく健康！」



野菜の栽培に興味のある方には、野菜の収穫体験や農業支援センター見学などを通じ、北海道型食生活についてご紹介します。

上記の講座・研修会へのご参加は、事前に申し込みが必要です（詳細は、区民のページ5ページと7ページをご覧ください）。

このほかにも10月以降に2回の講習会開催を計画しています。広報さっぽろ区民のページでご案内していきます。

●注目！● 野菜レシピ募集！

今回は札幌市が定めた8月の野菜摂取強化月間にちなみ、8月31日までに“野菜のレシピ”をご応募いただいた手稲区民の方の中から、**抽選で30人**の方に、記念品を差し上げます（発送をもって発表に代えさせていただきます）。

申込用紙は保健センター、区役所広聴係、各まちづくりセンターにあるほか、札幌市食育情報のホームページからも直接応募が可能です。

※お申し込みいただいたレシピの内容を確認したうえで、札幌市食育情報ホームページへ掲載させていただきます。また、ご応募いただきましたレシピは札幌市に帰属しますのでご了承ください。

札幌市食育情報

検索

<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/index.html>

札幌市食育情報ホームページで、野菜以外のレシピもぜひ「私の北海道型食生活」としてご紹介ください。また、北海道型食生活の詳細や、食育サポート企業・食育ボランティアへの登録・派遣の依頼についても、ホームページに掲載していますのでご覧ください。



北海道産の食材を使用した
あなたのおすすめ料理レシピを
募集しています！