

# 楽しく食育!

特集

## 食べ方上手は一生の幸せ

～10月は食生活改善普及月間です～

～皆さんも自分の「食生活」について、一度考えてみませんか～

現代の食生活は、野菜や牛乳・乳製品の摂取が不足しているといわれています。

また、平成15年札幌市健康・栄養調査結果によると、男性で40歳代の4人に1人、女性では20歳代の5人に1人が朝食を抜いていました。朝食の欠食は子どもたちにも徐々に及んできています。

こうした食生活の影響から、男性は肥満型、逆に女性はやせ型になる割合が高くなっています。しかし過度の肥満ややせ過ぎは、生活習慣病の原因にもなります。

国では、平成17年6月に「食育基本法」を制定し、「食べること」を大切にする「食育」への取り組みが強化されました。それを受けて清田区でもさまざまな形で「食育」への取り組みを展開しています。

そこで今回は、清田区で実施しているそうした取り組みについてご紹介します。

### マタニティ教室



妊娠中は、胎児のためにもしっかりとバランスの取れた食事を取りましょう。

### 離乳期講習会



離乳食から薄味を。もちろんお母さんの笑顔を添えて。

### 簡単おやつクッキング教室



おやつは4番目の食事です。ママの手作りおいしいな!!

### ふれあい学園料理教室



野菜たっぷり料理で目指せ健康長寿!!

### 親子料理教室



タマネギおいしくいためたよ!! 親子で楽しくクッキング。

### 清田区食生活改善推進員養成講座

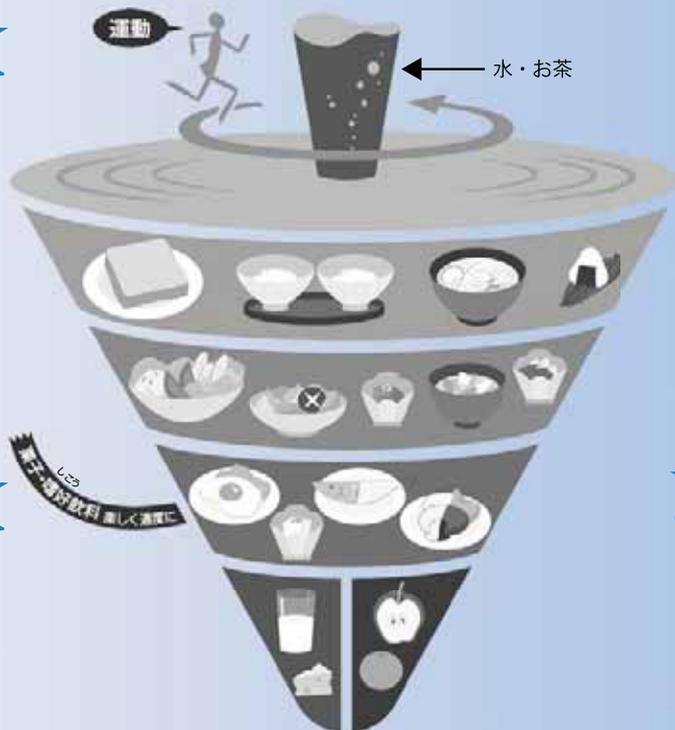


公衆衛生・生活衛生・栄養学など幅広く勉強し、食育ボランティアを養成します。

### エコクッキング教室



地球と体に優しいエコ料理はいかが?



### 食事バランスガイド

毎食に主食・主菜・副菜をそろえましょう!  
1日に野菜を**350グラム**以上取りましょう!