

しろいし食育展

まちづくりイベント広場や白石地区いきいき健康まつりの会場で、パネル展示、食育資料・レシピの配布、シールアンケート、ミニイベント(クイズラリー・ワークショップ・野菜摂取量の測定)を行いました。

令和6年
9月9日(月)~13日(金)、15日(日)開催
白石区食生活改善推進ネットワークの活動として、しろいし食育展を実施しました

野菜摂取や朝食摂取、減塩などの啓発



しろいし食育展 ワークショップ
3・1・2バランス弁当をつくろう!

お弁当の黄金バランスを知っていますか?
主食:主菜:副菜=3:1:2。
この比率ですまなくつめると、栄養バランスが整うといわれています。若者男女に共通のバランスで、お弁当に限らず普段の食事でも同じです。
(国立公衆衛生院 3・1・2弁当指針ガイドブック)

身体づくりを助える野菜、海藻、きのこなど
副菜

身体をつくる魚、肉、大豆、卵など
主菜

活動の源ごはん、パン、めんなど
主食

毎日つくるバランス弁当の中の
おにぎり、からあげ、たまご焼き、きんぴらごぼう、フコクラ、モロヘニ、レタス

ワークショップ 「バランス弁当をつくろう!」

手作りお弁当箱に料理模型をつめながら、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事について、体験を通して学んでいただきました。



ネットワーク構成団体の食育活動紹介



手のひらで推定野菜摂取量を測ることのできる機械を体験した方は、「毎日野菜を食べているつもりでも、まだまだ摂取量が少ないことがわかった」など、食生活を見直すきっかけとなった様子でした。



「野菜足りてる?」測定コーナー

クイズラリー

しろいし食育展クイズ

食育展のパネル展示と4階講堂の食改善展にヒントがあります。3問すべて答えたら、受付へ。素敵な商品をゲットしよう!

賞品の受け渡しは、午後1時までです。
※答えと問の番号にひをつけてください。

| | |
|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 問題1 地震などの災害に備え、普段食べているものを少し多めに用意して、食べたその分食い直し、日常備蓄しておくことを何といいますか? | 1 ローリングストック 2 ミラクルストック 3 オーバーストック |
| 問題2 大人の健康・健康のため、野菜は1日何g以上食べるとよいでしょうか? | 1 70g 2 140g 3 350g |
| 問題3 「食生活改善推進員協議会」の親子寿司教室で作った、おき寿司のゆかりは、白石区の花綱になっています。綱の花? | 1 ひまわり 2 バラ 3 チューリップ |

挑戦!

わかるかな?



大人の場合、健康のため、野菜は1日何g以上食べるとよいでしょうか。

70g / 140g / 350g

答えはこのリーフレットのどこかにあるよ

パネルを見て学び、クイズに正解すると減塩商品がゲットできるクイズラリーを実施。参加者は熱心にパネルを見て、食についての問題にチャレンジしていました。

白石区食生活改善推進員協議会による「食生活改善展」も同時開催されました!



私たちと一緒に食育活動をしてみませんか?

推進員になるには、保健センターが開催する養成講座の受講が必要です。詳細は下記へお問い合わせください。

白石保健センター
電話 011-862-1881

主な活動

- 食生活改善展
- 高齢者への食育事業
- 親子料理教室
- おせち料理教室

