

【様式 1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	福岡県 福岡市
取組市町村名 取組団体・企業名	福岡市南区保健福祉センター健康課
取組の名称	時短レシピ料理教室
実施時期	R6年6月20日
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	○バランスのとれた食事を、手軽にとれるよう、6月の食育月間事業として「時短レシピの料理教室」を南区食生活改善推進員協議会と共催で開催した。 ○市政だより、HP等で参加者は公募を行った。公募による参加者16名。 健康づくりのための食事のポイントについての講話のあと、4班に分かれてヘルスメイト（食生活改善推進員）と一緒に調理実習を行い、作った料理を食べながら意見交換を行った。  毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。 バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べる事が健康づくりの基本です。 単品の献立だけでは、栄養のバランスが崩れがちになります。 ごはんなどの主食と、主菜・副菜に乳製品や果物が適度に加わるとバランスのとれた献立になります。 バランスの良い食事を手軽にとれるように「時短レシピの料理教室」を、南区食生活改善推進員協議会と共催で開催します。ぜひ、ご参加ください。 【日時】令和6年6月20日（木）10時～13時 （受付は30分前からです） 【会場】南区保健福祉センター 1階 栄養室 【定員】先着15名 【内容】調理実習 【持参するもの】エプロン・三角巾 【参加費】300円（食材料代一部負担） 【申込方法】住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を 南区保健福祉センター健康課まで 電話かFAXでお申し込みください。 電話 559-5116 FAX 541-9914 E-mail kanko.MVO@city.fukuoka.jp 【申込期間】令和6年6月3日（月）午前9時から定員に達するまで 【お問い合わせ】 南区保健福祉センター（南区塩原3丁目25番3号） 健康課 担当：大澤 TEL 559-5116 FAX 541-9914 E-mail kanko.MVO@city.fukuoka.jp   