

## このような活動をしています！

### 学校での食育教室



小・中学校、高校で毎年多くの食育教室を開催しています。食育への関心を深め実践につなぐことを目的としています。郷土料理やお茶料理、お弁当作りなど楽しく調理実習をしています。

### ★郷土料理・お茶料理教室



嬉野市の特産品を使った料理教室を開催しています。教室では、郷土料理やお茶に関する講話・調理実習を行います。今月からは市報でふるさとレシピを掲載しています。

### ★メンズクッキング教室

男性の皆さんも熱心に料理に取りかまれています。料理初心者の方も大歓迎です。



### ★健康ウォーキング



嬉野市のウォーキングマップコースを歩きます。毎年市内外から多くの方にご参加いただいています。

### ★おやこの食育教室

おやこで会話をしながら楽しく料理をしています。『食育5つの力』を育てることを目的として実施しています。



### 愛の一皿運動

地域の独居高齢者に、一皿おすそ分けする活動です。料理を届けるだけでなく、対象者の健康観察や状況把握を目的としています。

この他にも様々な活動をしています。まずは自分の健康のためにできる活動から始めてみませんか？

★印がついているものは、市民の皆さまにもご参加いただけます。

開催日が近づいたら市報やホームページでお知らせしますので、ぜひご参加ください！

### 食育の日チラシ配布

6月と11月の食育の日（19日）に市内のスーパー2か所で、健康レシピのチラシを配布します。

### 会員研修

協議会の会員を対象に年3回の学習会と年1回の視察研修を開催しています。昨年度の視察研修は吉田焼窯元会館へ行き、絵付け体験を行いました。



嬉野市食生活改善推進協議会  
会長 川原みさ子さん

私たちヘルスマイトは、子どもから高齢者まで市民の食育を実施できる環境づくりに努めています。家の人々が心をこめて作った食事をいただきながら、一家団らんを大切にしましょう。今後も市民の皆さまが生涯にわたって、健全な食生活が実践できるように、研修を積んで活動して参ります。

問い合わせ：嬉野市役所 健康づくり課

嬉野市の食育事業について、詳しくはこちらをご覧ください。



# 6月 食育月間です

「食育」とは、ひとことで言えば、「食を通し、人間として生きる力を育む」ことです。

食育は子どものためだけに行うものだと思いませんか？

食べることは生きるための基本的な営みです。つまり、食育も赤ちゃんから高齢者まで、すべての人に必要なことです。食育は特別なイベントに参加することではありません。毎日の食事で健康や心の安定が保たれ、マナーや文化が継承されていく、これが食育です。

毎年6月は食育月間です。毎日の食事をあらためてふり返ってみませんか？



毎月19日は『嬉野市家族だんらん食事の日』です。

家族といっしょに楽しく食事を作り

食卓を囲んでテレビをつけずにいろいろな話をしてみましょう。

## 嬉野市食生活改善推進協議会を知っていますか？



嬉野市食生活改善推進協議会は、市民の健康づくりを食生活の面から支援しているボランティア組織です。通称「ヘルスマイト」と呼ばれており、ピンクのTシャツとエプロンを身に着けて活動しています。現在の会員は約120名で、嬉野市の食育推進の担い手として皆さんの身近なところでも活動をしています。今回はおもな活動を紹介し、皆さんもぜひ参加してみませんか？

