10月は「とちぎ食育推進月間」です

家族で食育に取り組みましょう！！

家庭は、わたしたちの生活の土台であり、家族の心のよりどころです。

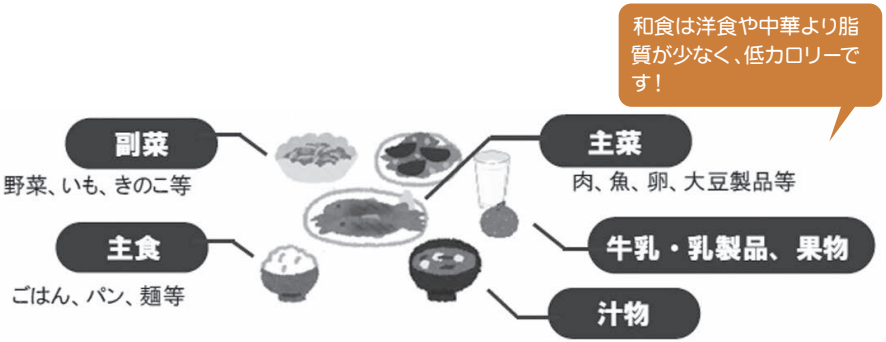
栃木県では、家族が一緒に過ごし、家庭の大切さを考える日として、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めています。10月18日(家庭の日)は、ぜひ、家族で食育に取り組んでみてください。

取り組んでほしい食育の例

○早寝、早起き、朝ごはんの実践
○手料理をつくる
○食事の作法(正しい配膳や箸の持ち方など)を学ぶ
○いつもと違った目線で買い物をする
　例)旬の食材や初めてみる食品はないか探して調べる
　　食品表示をよく見る
○果物狩りや魚釣りを体験する
○食物を育てる
○苦手な食材の克服法を考えて実践する
○冷蔵庫や食料備蓄の整理をして食品ロスを減らす

日本型食生活を実践しましょう！

主食となるごはんを中心に、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物など多様な食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた豊かな食生活を実現することができます。



112ch コミュニティチャンネル 生活安全情報 LIFE(ライフ)チャンネル
地域の河川・道路のライブカメラ映像や、気象情報、防災等の安心・安全に関する情報をタイムリーに見る事ができます。
「112ch」を視聴するには
①リモコンの「11」を押す。
②リモコンのチャンネル上ボタンを押す。
ライブカメラ増設予定！
料金・サービスに関するお問い合わせに関しては CATV 栃木ケーブルテレビ 0120-25-1819

事業者向け支援策の受付締切りについて

上三川町テイクアウト導入支援助成金と上三川町新型コロナウイルス感染拡大防止対策助成金の受付締切りがそれぞれ10月30日(金)までとなっておりますので、申請される方は期限内に手続きくださるようお願いします。

▶問い合わせ先＝商工課　商工振興係
☎56 9150

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。

共食(きょうしょく)のススメ

みんなで食事を共にする共食は、食や会話を楽しみながら、食事マナーを身に付けるなど、心と身体の健やかな成長につながります。

- か　家族や仲間と
- み　みんなで
- の　農作物に
- か　感謝して
- わ　輪になって食べよう

食育に関する活動団体「上三川町食生活改善推進協議会」の紹介

食育アドバイザーとして、幅広い年代に対して、食生活と健康に関するミニ講話や、家庭で実践できる簡単な調理実習などの食育に関する活動を行っています。

◇元気アップ栄養教室のご案内◇
テーマ「脂質異常症改善！増えた脂肪を減らすには？」

脂質異常があっても自覚症状は無く、改善しないと動脈硬化が進行して脳梗塞や心筋梗塞を起こします。この機会に食生活を振り返って予防しましょう。

▶日時＝11月19日(木)　午前10時～11時30分
▶場所＝上三川いきいきプラザ
▶内容＝栄養士と保健師による講話
　　上三川町食生活改善推進協議会によるレシピの紹介(調理実習は実施しません。)
▶対象者＝町在住で20歳以上の方
▶申込締切＝11月12日(木)

食育○×クイズ

①毎月19日は食育の日である。
②消費期限とは“安全に食べることができる期限”なので、期限が切れたら食べないほうがよい。
③賞味期限とは“おいしく食べられる期限”なので、期限が切れてもすぐに食べられなくなるわけではない。
④地産地消とは地域で生産された農産物を、地域で消費しようとする取り組みである。
⑤野菜と水分をいっしょにたっぷりとる食事は、減塩の効果がある。

食育○×クイズの答え：①～⑤すべて○

1日に必要な野菜350g以上をとるには、野菜70gを使った料理を5皿食べましょう。

◇　野菜70gを使った料理例

▶問い合わせ先＝健康福祉課　成人健康係 ☎56 9133

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。