

健康都^んかさま バランスのとれた食事をとりましょう！

子どもたちはもうすぐ楽しい夏休みですね。一日中お家で過ごす、早寝早起きができずに生活習慣が乱れたり、好きなものばかり食べてしまい食事の内容も偏りが見られたりします。乱れた日常生活や偏りのある食生活が習慣になってしまうと、将来、生活習慣病になる可能性が高くなります。今回は、子どもの頃から身につけてほしい正しい食習慣の中から「バランスの良い食事」についてお伝えします。

…親子で考える食育…

主食・主菜・副菜に 使われる食材例

- 主食…ごはん・パン・めんなど
- 主菜…にく・さかな・たまご・とうふなど
- 副菜…やさい・かいそう・きのこなど

バランスの良い食事とは？

さまざまな食材を組み合わせながら「主食・主菜・副菜」のお料理にして、三食をきちんと食べる食事のことです。

わかりやすい一食の見本は「学校給食」です。給食は「主食・主菜・副菜」を軸にさまざまな食材を組み合わせられています。

当たり前過ぎると思われるこの組み合わせを毎食実行するのは、なかなか難しいですが、イラストを参考にぜひ一度お試しください。



食事の基本パターン

今年も小学生親子を対象とした夏休み親子料理教室を開催します。今年は、火を使わなくても簡単にできるバランスのよい食事を紹介します。夏休みに親子と一緒にバランスのよい食事について考えてみませんか？

【問合せ】友部保健センターTEL0296-77-9145・笠間保健センターTEL0296-72-7711・岩間保健センターTEL0299-45-7888

生涯学習だより 55

■問合せ／生涯学習課（内線383・384）
-Life Long Learning-

Life Long Learning = 生涯学習

第15回全国こども陶芸展inかさま

「第15回全国こども陶芸展inかさま」を開催します。今年も全国からたくさんの応募があり、個性豊かな力作がそろいました。その中から153点の入賞作品と中学3年生の作品を展示します。

子どもたちの創造力豊かな作品をぜひご覧ください。

市内小中学生も出品に向けて作品づくりに挑戦しました▶



期間 7月31日（金）～8月30日（日）
〔月曜日休館〕

午前9時30分～午後5時
（最終入館は午後4時30分）
※7月31日（金）は午前11時開幕

場所 茨城県陶芸美術館・県民ギャラリー
〔笠間市笠間2345〕

◎県民ギャラリーは入場無料

【問合せ】生涯学習課（内線382）