

毎月19日は「食育の日」です！

みんなで出来ることから取り組みましょう



新年度がスタートしましたが、生活リズムは乱れていませんか？食生活や健康を見直すことは食育の取り組みの第一歩です！健康的な毎日を過ごすために健康推進課で行っている教室の様子を紹介します。



離乳食教室

対象者：盛岡市民で、初めて子育てをする母親とその
赤ちゃん（概ね4か月） 30組

開催：毎月1回

内容：栄養士による離乳食に関する講話と試食、
保育士による手遊びの紹介。お母さん同士の交流。
“離乳食への不安を解消!!”



MORI ガール&ママの食育レッスン

対象者：盛岡市民で、概ね20～30代の女性 20名
1歳以上託児付き（先着10名）

内容：生活習慣病予防のための栄養の講話や運動、
郷土料理の調理実習等

“若いうちから健康づくりに取り組みましょう!!”



すてきなキッチン

対象者：盛岡市民 30名

内容：生活習慣病予防のための講話と調理実習

“ちょっとした工夫で、おいしく体にやさしい食事にかえるコツを学びましょう!!”

募集は広報をご覧ください。



盛岡市では、平成25年1月に第二次盛岡市食育推進計画を策定し、毎年6月と10月を「もりおか食育月間」、毎月19日を「食育の日」と制定しています。

「食育で進めるもりおかの豊かな暮らしと健康づくり」を目標として
市民総参加の食育を推進しています。