

# 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～

今月は、  
**MORIOKA☆ユース食堂**  
をご紹介します。



盛岡市では、概ね20～40代の男女を中心とした市民の皆さん向け、「MORIOKA☆ユース食堂」を開催します。元気な若いうちから、健康づくりや食育について学ぶ教室にです。

健康づくりにつながる食育の講話の後、「ヨガ」で体をリフレッシュしたり、食の匠から「盛岡市郷土料理」を学ぶ教室になっています。

20代～40代の時期は、仕事・結婚・出産・育児など多くの方が人生の転換期を迎えます。

仕事・家事・子育てに忙しいこの時期は、健康状態も大きく変化する時期でもあります。

健康増進課は、これから社会で頑張っていただく世代に向けて、健康維持と望ましい食習慣が定着するように支援しています。



## 健康づくりの講話



食事の時間や、食べる順番もこれから気を付けていきたいと思いました。

普段忙しすぎて、食事がどんどん手抜きになっていて反省しました。

食べることは、健康を保つために欠かせないことなので、よい食生活ができるようにしたいと思いました。

令和2年の  
参加者の  
声

## ヨガでリフレッシュ！



とても気持ちよかったです。  
体がリフレッシュし、ポカポカしました。

## 調理実習



なつかしい味で、とてもおいしかったです。



実際に教えていただき、自分でも作ってみようと思いました。

盛岡市では、平成30年3月に第三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。