

一宮市健康づくり食生活改善推進員コーナー

私たちは、一宮市健康づくり食生活改善協議会(一宮市の食育推進ボランティア団体)の一員で、通称は「食改さん」です。市の食育推進計画をもとに「健康のため1日に野菜350g以上を摂取しましょう」を第1の目標に掲げ、現在会員数183名で市内の様々な地域で楽しく食育推進活動をしています。

活動内容

〈市のお手伝い〉

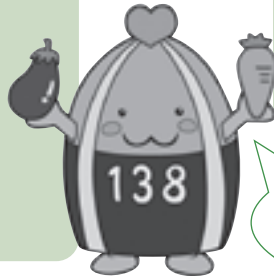
- ・ 離乳食教室
- ・ 幼児食教室
- ・ 栄養教室
- ・ 市民健康まつり 等

〈自主活動〉

- ・ 親子クッキング
- ・ ふれあい昼食会
- ・ エプロンシアター
- ・ おとなのバランス食
- ・ 食の知識を高めるための勉強会 研修会
- ・ 他市との交流会 等

お知らせ

次号9月1日発行号に平成28年度の食生活改善推進員養成講座の案内を掲載します。私たちと一緒に楽しくボランティア活動を行ってみませんか。ご応募お待ちしております。



ピンクのエプロンやTシャツを見かけたら、「食改さ〜ん!」とぜひ声をかけてくださいね。

親子クッキング



「わたしたちは食育メッセンジャー」
「今日のメニューのことおうちでもお話してね!」

ふれあい昼食会



「食を通じて“健康”でいたいね」
「お弁当は薄味だけどおいしい!」

おとなのバランス食



「料理男子がんばりますっ!」
「計量、盛り付けもきちんとしています」

市民健康まつり



「野菜350gはどのくらいかな?」
「あともうちょっと! 野菜料理1品分だよ」