

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172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〉

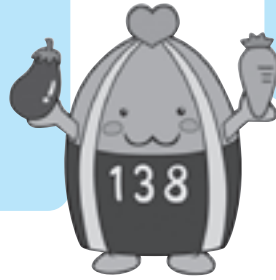
- ・離乳食教室
- ・幼児食教室
- ・栄養教室
- ・市民健康まつり 等

〈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

16ページに平成29年度の健康づくり食生活改善推進員養成講座の案内を掲載しています。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。

今回は活動の様子をご紹介します!



かぼちゃの裏ごし中。
離乳食教室の試食作りも私たちの仕事です。



調理も終盤!食事を美味しく食べるには盛り付けも重要なポイントです。



わたしたちは、食育メッセンジャー!
食べ物で元気な体をつくりましょう。



月1回の勉強会のメニュー。
バランスのよい食事を心がけています。