

一人ひとりの生命をお互いに大切にしよう



健康とわだ21



「食育」のすすめ ～家族でまんまを～



「食育」という言葉を耳にしたことはありますか？食育とは、健康を確保できるようにするため、自らの食について考える習慣や食に感謝する心、食に関するさまざまな知識、食を選択する判断力を正しく身につける活動や学習などに取り組むことです。

市では平成20年3月に「十和田市食育推進計画」を策定し「～家族でまんまを～」をキャッチフレーズに、市民・関係機関と行政が一緒に取り組みを進めています。

食育って具体的に何をどうすればいいんだろう・・・と思っているかたもいるのではないのでしょうか。食育には、いろいろな取り組み方があります。「～家族でまんまを～」のことはどおり、食育の基本は家庭で育んでいくことです。

家族そろって、楽しく食事を
する機会が増えるように
する



野菜を育てて食べてみたり、
簡単な料理に挑戦する



給食をなるべく残さない
ようにチャレンジする

自分たちができそうなことから、みんなでトライしてみましよう。食育の中でも一番大切なことは、“早寝・早起き・朝ごはん”です。こころとからだのバランスを整えるために、子どもだけでなく大人も、家族そろって規則正しい生活を心がけましよう。

問い合わせ先 市保健センター(☎251181)

毎月第3日曜日は
「家族でまんまの日」

さわやか健康講座のお知らせ

「実践！キレイを保つ歯磨き法」
～40歳からの歯周病予防～

とき 7月23日(金)

午後1時30分～3時

※受け付けは午後1時からです。

ところ 市保健センター

講師 大友歯科医院院長 大友 聡之先生
歯科衛生士 芋田 あけみさん

持ち物 歯ブラシ

費用 無料

申込期限 7月20日(火)

申し込み先 市保健センター (☎251181)



献血にご協力ください

実施予定日	時間	場所
7月6日(火)	10:00～11:45	十和田市十和田湖支所
	13:00～14:15	道の駅奥入瀬 (ろまんパーク)
	15:00～16:00	県立十和田西高等学校
7月7日(水)	9:30～11:00	県十和田合同庁舎
	12:15～16:00	北里大学学生ホール前
7月10日(土)	9:30～12:30	ホームック(株)十和田店
	14:00～16:00	(株)ダイナム十和田店
7月30日(金)	10:00～11:15	(株)大泉製作所十和田工場
	11:45～12:45	(株)ササキコーポレーション
	14:00～16:00	南部地域農業共済組合
7月31日(土)	10:00～11:45	イオンスーパーセンター十和田店
	13:00～16:00	店

問い合わせ先 市保健センター(☎251181)