

# 6月は食育月間、毎月19日は食育の日です

毎日元気に自分らしい生活を送ったり、持続可能な食環境を作ったりするために、「食べること」について改めて考えてみませんか。市では、第3次藤沢市食育推進計画に基づき、食育に取り組んでいます。

問い合わせ 健康づくり課 ☎(50)8430、FAX(50)0668

## 第3次藤沢市食育推進計画のめざす姿

- ◎1日3食バランスよく食べる、野菜を食べる、よく噛んで食べるなど、ライフステージに応じた適切な食生活を理解し実践する
  - ◎食品ロス削減や地産地消など、食の循環や環境について理解を深め、実践する
  - ◎和食や行事食、食事の作法など、伝統的な食文化について理解し、次世代へ継承する
  - ◎若い頃から適切な食生活を理解し実践することで、生活習慣病の予防などにつなげる
- ※同計画の詳細は、市のホームページの健康づくり課のページへ



## 食育に取り組んでいる方々の声

市で実施している食育に関するアンケート調査や料理教室などで寄せられた声の一部を紹介します。

- ☆主食・主菜・副菜のバランスを考え、特に副菜をやや多めに取っている
- ☆食に対する意識を少し変えるだけで、自分の食生活がSDGsにつながるようになった
- ☆家族や友人と季節に合った献立や行事食を楽しんでいる
- ☆一人暮らしになって朝食を抜いていたが、食べる習慣を身に付けたい



## 市で行っている食育の取り組み

### 食育講演会

「人生をおいしく食べよう～簡単、美味しく、幸せに」

毎日の食を無理せずおいしく整えるコツや、食を通じて心豊かに暮らすためのヒントを学びます。

とき 6月26日(水)午後2時30分～4時

ところ ⑦保健所、①オンライン受講

### 講師

山際生活デザイン研究所主宰  
山際千津枝氏(リモートでの出演)

### 対象・定員

市内在住・在勤・在学の方②④各50人  
(ともに先着順)

### 申し込み

5月31日(金)午前9時～6月19日(水)午後5時に⑦は市のホームページの健康づくり課のページから、または電話・来所するか、氏名・年代・電話番号をファクスで健康づくり課へ、④は市のホームページの健康づくり課のページから



食育講演会の申し込みもできます!

## 食育に関する情報を発信しています

市のホームページの健康づくり課のページでは、レシピや食育に関する動画、野菜をたくさん食べられる「ふじさわベジプラス店」などの情報を発信しています。



## 栄養バランスの整った食事にするコツ

主食・主菜・副菜をそろえるよう心掛けると、自然と栄養バランスが整います。献立を考えるとときや総菜や調理済み食品を買うとき、外食でメニューを選ぶときに「主食・主菜・副菜」がそろっているか意識して、健康に配慮した食事を心がけましょう。



## 手軽に主食・主菜・副菜を組み合わせる方法～朝食編



凡例 → ①申し込み、②問い合わせ、③費用

## スポーツ

明記のないものは…●先着順●申し込み不要●午前8時30分から受け付け●費用は無料●持ち物はお問い合わせください●電話番号などは間違いのないようおかけください

◆オープン教室 水中ウォーキング  
6月6日～27日毎週水曜日午後2時～3時。各日15人。③3000円(プール入場料別途)。



◆石名坂温水プール FAX ☎(8282) 51131  
51132  
◆リフレッシュナイトヨガ 7月12日～9月13日毎週金曜日午後7時～8時30分、全10回。24人(抽選)。③8300円。④6月1日(土)～7日(金)に④公財藤沢市みらい創造財団のホームページから。

◆個人スイムレッスン 6月1日(土)～30日(日)。※1回45分間。③2000円。④5月28日(火)から電話で(同日午後2時から来館可)。

◆水中運動&水中ウォーキング 6月4日～25日毎週火曜日午前10時30分～11時30分。各日15人。③3000円(プール入場料別途)。

◆秋葉台公園プール FAX ☎(8888) 18111  
08811  
◆個人スイムレッスン 6月1日(土)～30日(日)。※1回45分間。③2000円。④5月28日(火)から電話で(同日午後2時から来館可)。

◆秋葉台文化体育館 FAX ☎(8888) 11111  
8687  
◆秋葉台文化体育館オープン教室 ☆バランスヨガ：6月1日～29日(8日を除く)毎週土曜日午前10時～11時。各日30人。☆エンジョイエアロ：6月1日～29日(8日を除く)毎週土曜日午前11時15分～午後0時15分。各日20人。☆朝のリフレッシュヨガ：6月3日(月)、10日(月)、24日(月)午前9時30分～10時40分。各日25人。☆ボディシェイプ：⑥6月4日～25日毎週火曜日⑥6月5日～26日毎週水曜日。ともに午前9時30分～10時40分。各日40人。☆ピラティス：6月4日～25日毎週火曜日午後1時30分～2時40分。各日30人。☆ヨガベシック：6月6日～27日毎週木曜日午前9時30分～10時30分。各日30人。☆バレトン：6月6日～27日毎週木曜日午後1時30分～2時30分。各日20人。③1回5000円。

◆①④は6月1日(土)～7日(金)に公財藤沢市みらい創造財団のホームページから。

◆⑤夏休み小学生逆上がり 7月24日～8月1日毎週水・木曜日午前9時15分～10時30分、全4回。市内在住・在学の小学生24人(抽選)。③3900円。

◆⑥夏休み小学生跳び箱(開脚跳び) 7月24日～8月1日毎週水・木曜日午前11時～午後0時15分、全4回。市内在住・在学の小学生24人(抽選)。③9000円。

◆⑦減量&生活習慣病予防・改善プログラム 7月9日～9月3日(8月13日を除く)毎週火・木・土曜日午前11時～午後0時30分、全24回。成人7人(抽選)。③1万9500円。

◆⑧骨盤底筋エクササイズ(ひめトレ) 7月3日～24日毎週水曜日午前9時30分～10時30分、全4回。成人12人(抽選)。③3500円。

◆秩父宮記念体育館 FAX ☎(2822) 53335  
5749  
◆スポーツ体験会 6月1日(土)～午後1時30分～シャトルボード・ボッチャ。2日(日)午前9時～フライングディスク・ダーツ。午後1時30分～卓球。9日(日)午前9時～シャトルボード・レーボール。15日(土)午前9時～シャトルボード・フライングディスク。16日(日)午前9時～フロアバレーボール。午後1時30分～卓球。22日(土)午前9時～サウンドテーブルテニス。午後1時30分～バドミントン。23日(日)午前9時～ローリングバレーボール。午後1時30分～シャトルボード・ダーツ。29日(土)午前9時～シャトルボード・フライングディスク。午後1時30分～ダーツ・ボッチャ。30日(日)午後1時30分～バドミントン。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。

◆大陽の家体育館 FAX ☎(3433) 14111  
4342  
◆スポーツ体験会 6月1日(土)～午後1時30分～シャトルボード・ボッチャ。2日(日)午前9時～フライングディスク・ダーツ。午後1時30分～卓球。9日(日)午前9時～シャトルボード・レーボール。15日(土)午前9時～シャトルボード・フライングディスク。16日(日)午前9時～フロアバレーボール。午後1時30分～卓球。22日(土)午前9時～サウンドテーブルテニス。午後1時30分～バドミントン。23日(日)午前9時～ローリングバレーボール。午後1時30分～シャトルボード・ダーツ。29日(土)午前9時～シャトルボード・フライングディスク。午後1時30分～ダーツ・ボッチャ。30日(日)午後1時30分～バドミントン。市内または本市に隣接する市町在住・在勤・在学の障がいのある方、参加者の補助ができる方各回40人。