

食べて！ 学んで！ 元気に！

# 栄養教室・健康教育のご案内

●問い合わせ／健康推進係 ☎53-3333

毎日の食事や生活習慣を見直すヒントがいっぱい。交流を楽しみながら、栄養や健康の知識を身につけませんか？参加費用は、無料でどなたでも参加できます。まずは体験して、健康づくりを始めましょう！

## 栄養教室

【過去のメニュー】

- ・麦入りごはん ・ホイコーロー
- ・根菜、卵、豆苗のスープ
- ・オクラのかつお節マヨ和え
- ・フルーツヨーグルト



食物繊維や乳酸菌で腸活！噛み応えのある根菜は、少量で満足感！ホイコーローは素を使わず、減塩でもしっかり味をだしています。

## ヘルシー教室

- 内容／栄養バランスを考えた食事について健康教育や調理実習を通し、学びを深めます。牛乳で減塩？ トマトでダシをとる？新しい発見も多いですよ♪
- 日時／令和8年10月29日(木)10時から
- 場所／保健福祉総合センターあみか21
- ※詳細は、広報あつけし10月号に掲載予定です

【過去メニュー】

- ・きび砂糖の豆腐ドーナツ
  - ・チーズサラダ
- 町内保育所で人気のメニュー♪



## 幼児食教室

- 内容／1歳半から就学前までのお子さんの食事について健康教育や調理実習を通し、学びを深めます。
- 日時／令和8年9月29日(火)13時30分から
- 場所／保健福祉総合センターあみか21
- ※詳細は、広報あつけし9月号に掲載予定です

## 健康教育

地域のみなさんの健康づくりを応援するため、保健師、管理栄養士が地域で行われている集会などにお伺いし、健康教育を行っています。保健師や管理栄養士がおじゃましますので、お問い合わせください！

【主な健康教育の内容(例)】

- 生活習慣病予防(高血圧・糖尿病など) ●フレイル・介護予防 ●認知症予防
- 口腔体操 ●熱中症 ●予防接種 ●心の健康 など
- ※内容や時間はご相談ください♪

