

かでな町食育まんが①

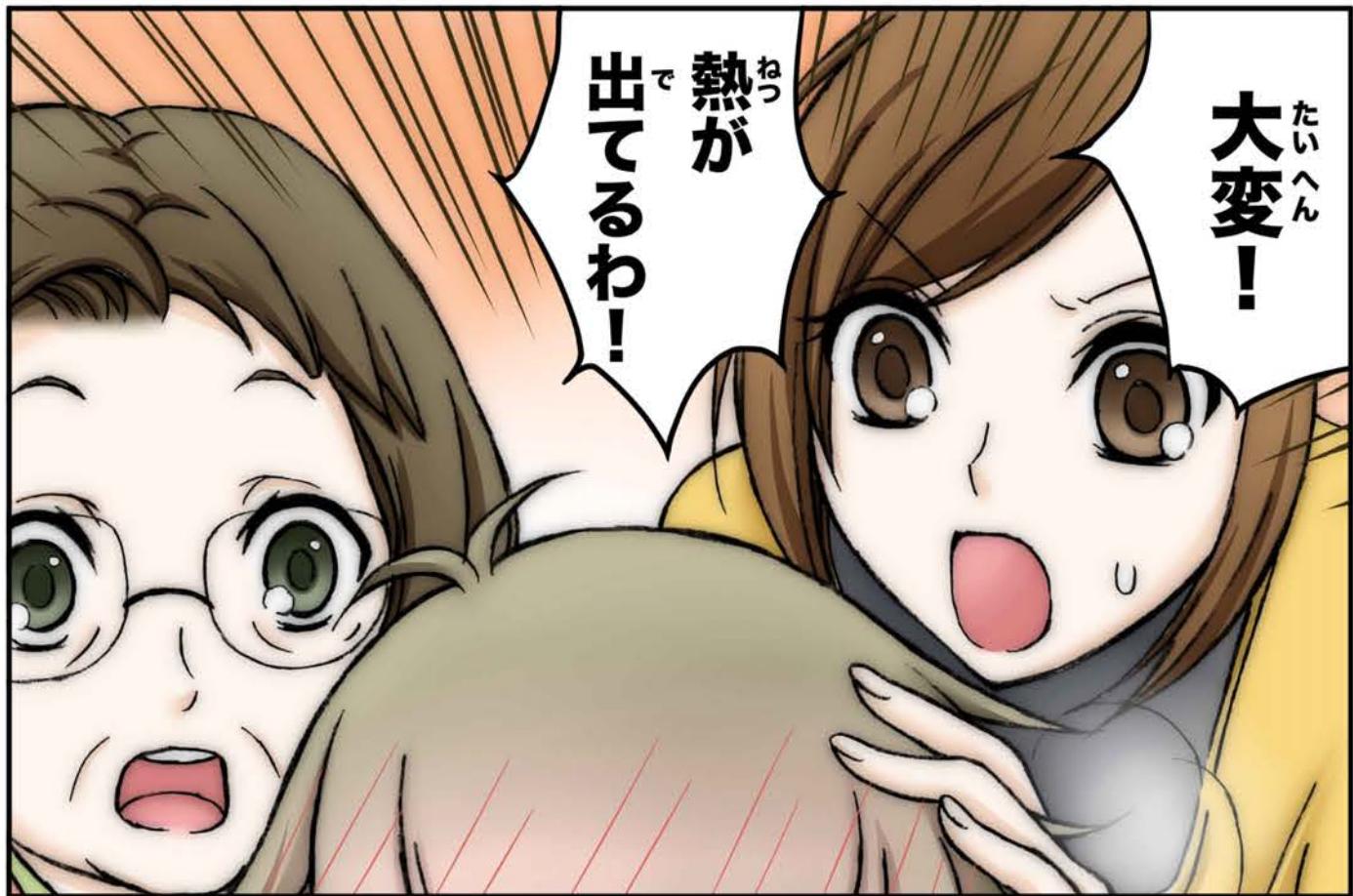
～なぜなに食育？編～

かちゅ～湯
レシピ付き

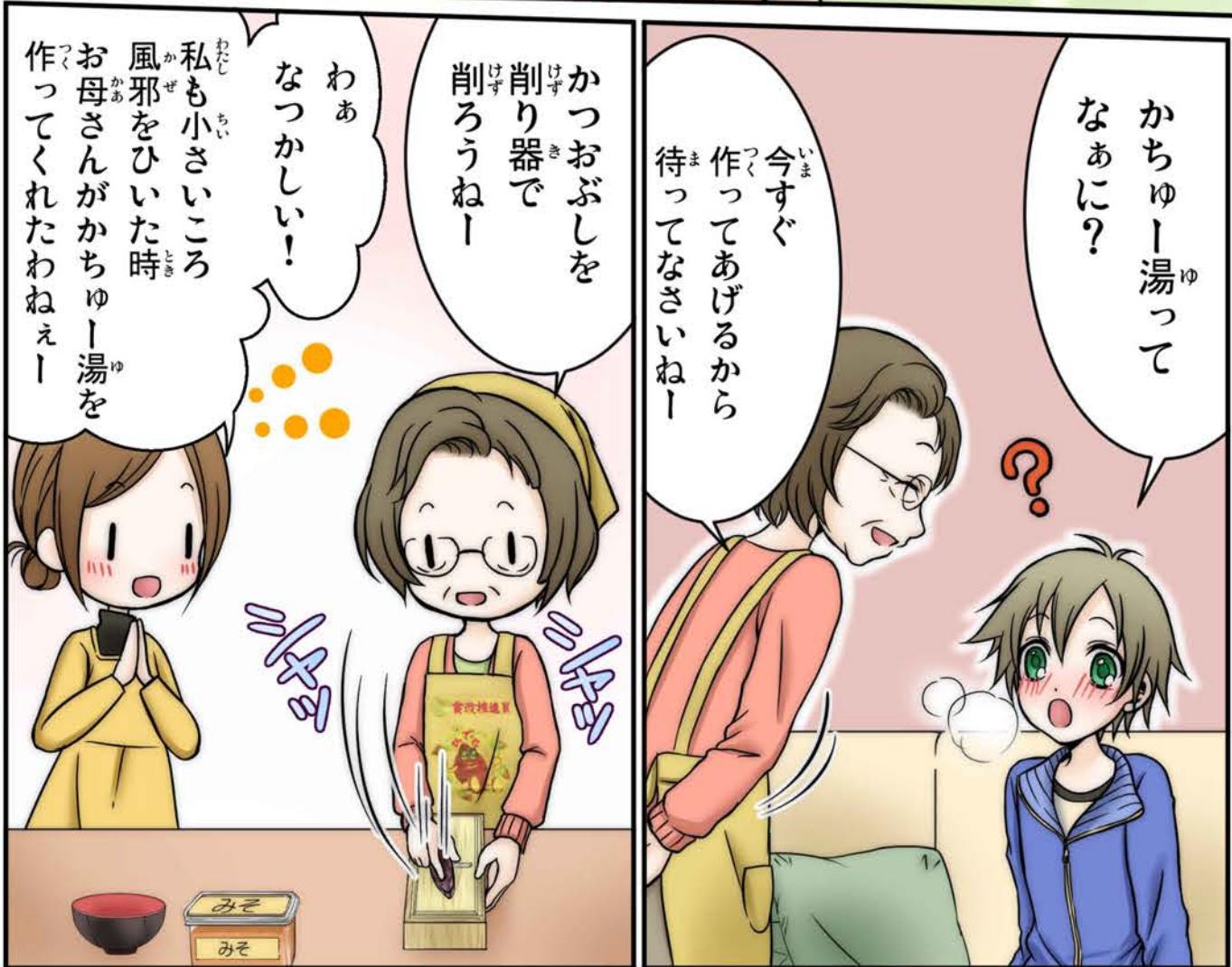








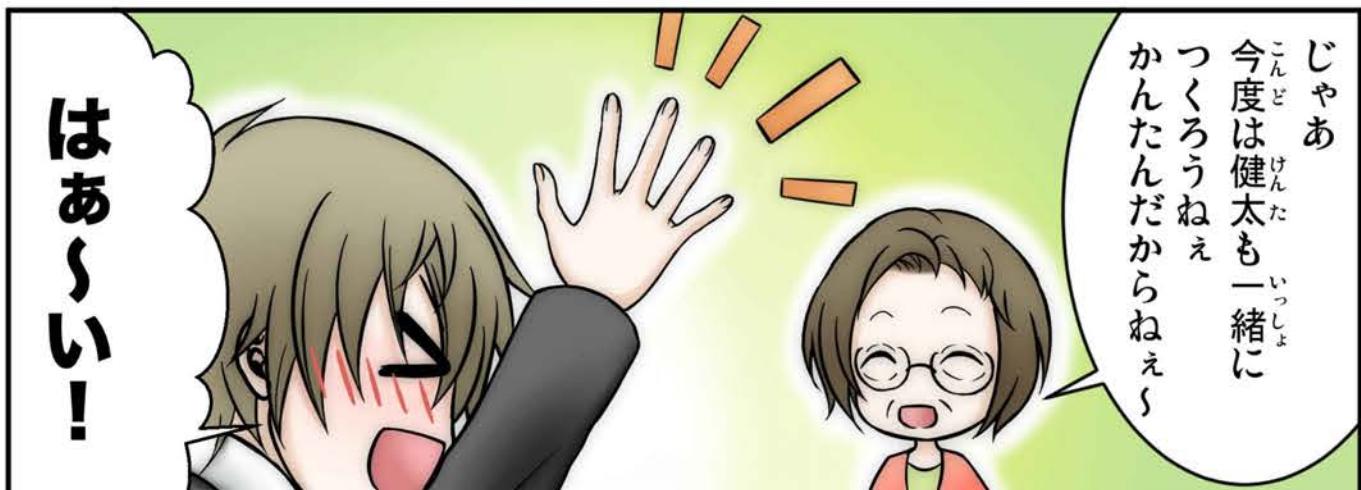


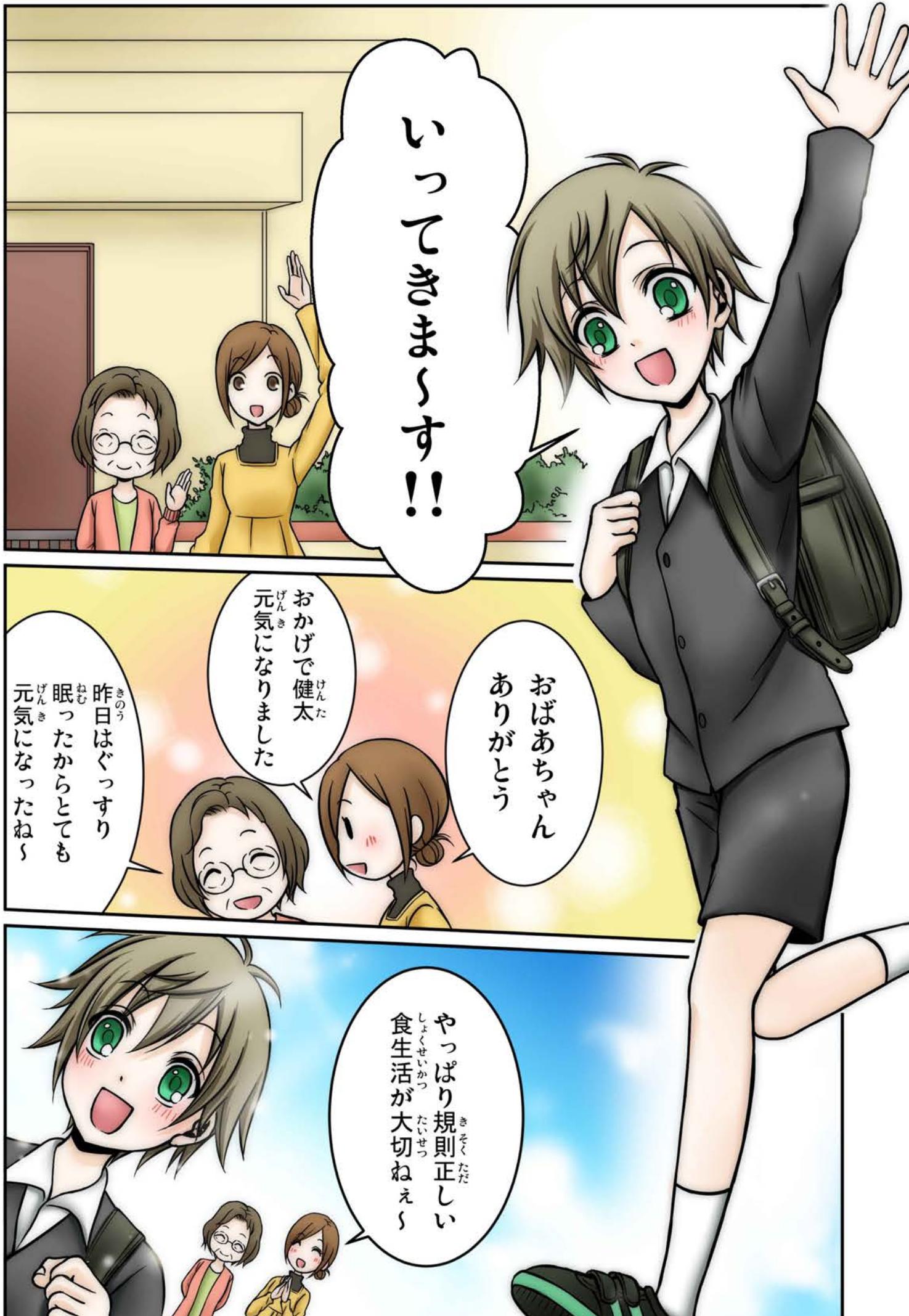






※食改…食生活改善推進員の略称。嘉手納町で
食に関わるボランティアを行っている方々。





かんたん！

かちゅ一湯レシピ

おいしい！



①かつお節を削り器で削る。

（削り器がない場合は市販の削られたものでもOK）



②削ったかつお節をおわんに入れてみそをのせる。



③おわんにお湯をそそぐ。



あとは
みそが
とけるまで
よく混せて…

やけどをしないように
気をつけよーねー

「おーかー



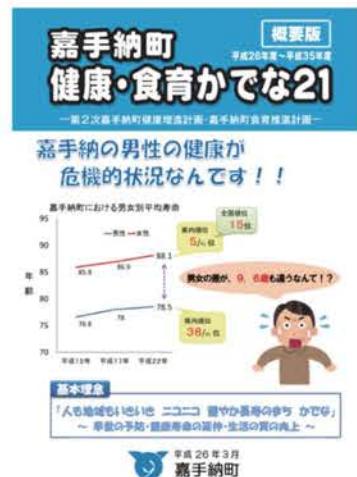
毎月19日は『食育の日』!

～ 子どもだからこそ、正しい食習慣を身につけよう～

現代は食べ物の種類も増え豊かになりましたが、その反面、子どものうちから糖尿病などの生活習慣病になってしまう子もいます。一度身についた習慣はなかなか直せないので、子どもの頃から健康的な食習慣を身につけるための食育が大切です。

町では平成26年3月に食育推進計画を含む、「健康・食育かでな21」を策定しました。この計画を基に食育の輪を広げ、健やか長寿のまちかでなを目指します。

毎月19日は「食育の日」です。家族そろって食事をする、野菜をしっかり食べるなど身近なことから食育に取り組んでみましょう。



しょくいく 食育ってなに？

ちいく とくいく たいいく きそ
知育・德育・体育の基礎

しょく ちしき せんたくりょく しゅうとく
食の知識と選択力を習得

けんぜん しょくせいかつ じっせん ひと そだ
健全な食生活を実践できる人を育てる



かでなちょうやはば
嘉手納町役場

ちょうみんほんか
町民保険課

〒904-0293 嘉手納町字嘉手納588番地 TEL: 098-956-1111(内線155)

ホームページアドレス <http://www.town.kadena.okinawa.jp/>