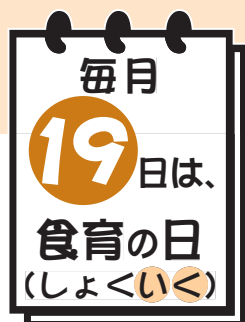
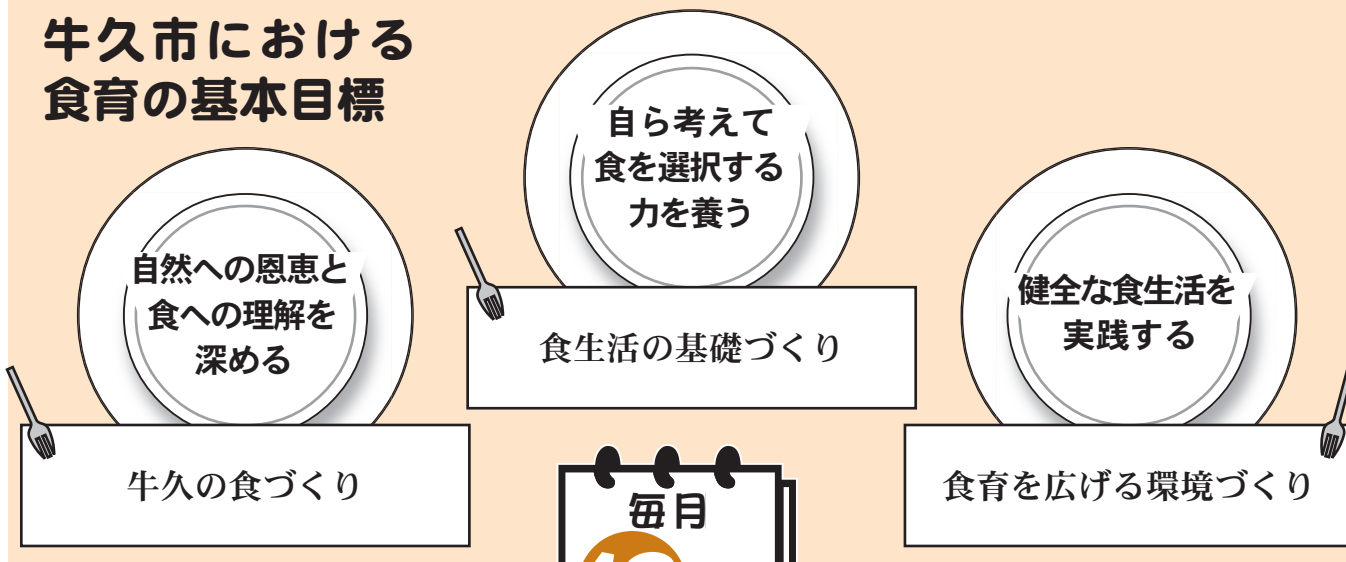


うしく食育推進計画ができました！

スローガン：こころと体に栄養補給・楽しくおいしい食生活

市民一人ひとりが食への感謝を深め、食に関する知識と選択する力を学び、健全な食生活を実践すること、適度な運動を取り入れることなど、自らが心身の健康を守り、人生を心豊かに生きることが出来る人を育てることを目的に、うしく食育推進計画を策定しました。

牛久市における食育の基本目標



家族みんなで
食事のあいさつをある

「食育」は、普段の生活の中で実践できるものです。

さあ、あなたの食育ライフをチェックしてみましょう！



- 食べ物に対する感謝の気持ち「いただきます」「ごちそうさま」を毎食時言っていますか。
- 朝ごはんをしっかり食べて、生活のリズムをつけていますか。
- 家族で食卓を囲んで、食事を取っていますか。
- 毎食、野菜を食べていますか。
- 薄味にしていますか。
- よくかんで食べていますか。
- 牛久でとれた食材を味わっていますか。
- 旬の食材を食べていますか。
- 毎日、体重をチェックしていますか。
- 賞味期限や消費期限を見ていますか。



すべてにチェックが入りましたか？
チェックのないところは、あなたをワンランク上の食育ライフへと導くカギとなります。

問い合わせ 市健康管理課 ☎内線1742～1745