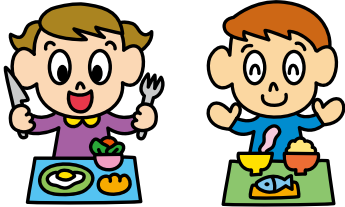


6月は食育月間です

～毎月19日は、「食育の日」「共食の日」～

富士市では、食育推進計画「第2次富士山おむすび計画」を策定し、食を通して心身の健康と人間性を育てるための取り組みである食育を推進しています。



富士市の食育「ふじ食」プロジェクト

市と、富士つけナポリタン大志館が協働し、楽しみながら“食”への理解を深めてもらうことを目的としたプロジェクトです。
かわいいキャラクターが登場する4コマ漫画や塗り絵などで食育を啓発しています。

早寝早起き 朝ごはん！

○朝ごはんを食べて勉強も仕事も効率アップ！

1日のはじまりの食事「朝ごはん」を食べていますか？

朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー不足になるため、いらいらしたり、集中力がなくなったりします。

朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう！

○朝ごはん欠食は肥満のもと

朝ごはんを食べないと、昼ごはんや夕ごはん1回の食事量がふえて、食べ過ぎることがあり、肥満や生活習慣病の発症につながることもあります。



富士市食育キャラクター「むすびん」

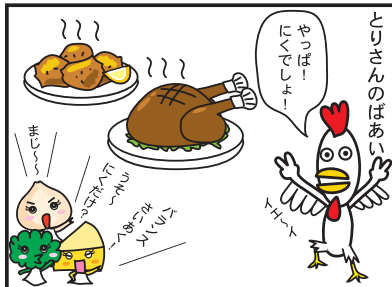
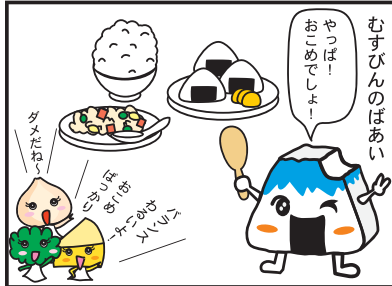
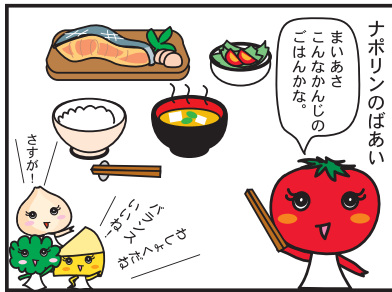
問い合わせ

保健医療課食育推進室

☎55-2884 FAX 53-5586

「みんなの食卓は何色？」の巻

さく/あしざわまさひと



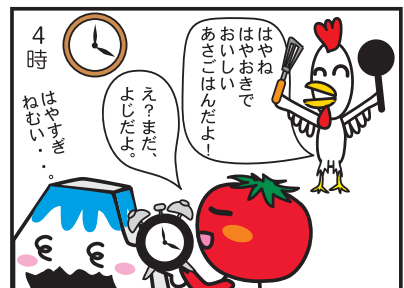
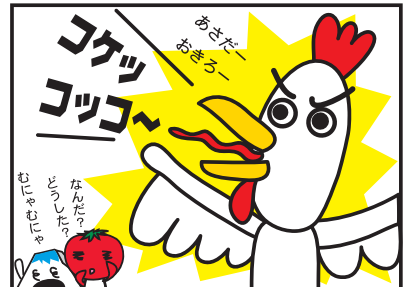
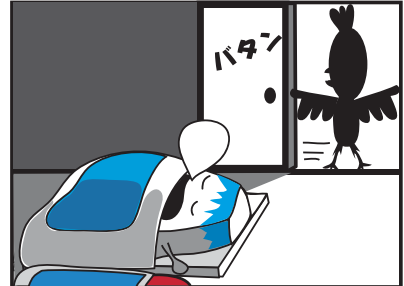
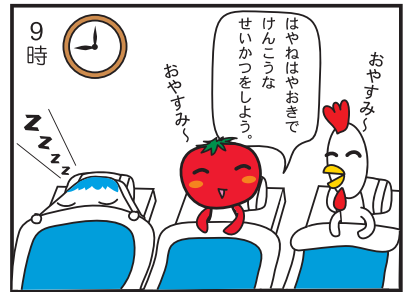
色とりどりの食卓を！

ごはんの色が、茶色や白
いっしょくしょくじき
一色の食事は気をつけよう！



「早寝早起きでおいしい朝ごはんを！」の巻

さく/あしざわまさひと



朝ご飯は1日のパワーの源

リズムのよい生活は
早寝早起きから！

