



国では、毎年6月を「食育月間」と定めています。食育の主役は家庭です。家族そろって食前食後のあいさつをしたり、箸の持ち方を教えたり、食事に関するしつけも食育です。この機会に家庭で食育について考えてみませんか。 問合せ 健康づくり課 (☎ 973 - 3700)

みんなで一緒に食事しよう

## 毎月19日は「三島市家族団らんの日」

市では、毎月19日の「食育の日」を「三島市民家族団らんの日」とし、家族や友人などで楽しく食卓を囲む「共食」を呼びかけています。

### ●みしまるくん・みしまるこちゃんの食育シールを配布します

食育月間である6月は、保健師による無料相談会“けんこう健幸鑑定団”をあわせて行います。当日は、みしまるくん・みしまるこちゃんも登場します。

とき 6月17日(金)午前2時～3時30分

ところ イトヨーカドー三島店内

問合せ 健康づくり課 (☎ 973 - 3700)

### ●「わが社の家族団らんの日行動宣言」企業募集

「ノー残業デー」などの日と併せ、「わが社の家族団らんの日」を実施し、行動宣言を行う企業を募集しています。賛同する事業所には、資料を送付しますので、健康づくり課までご連絡ください。

市内では、すでに29の事業所が「わが社の家族団らんの日」を実践しています。各企業名、実施日の内容など詳しくは市ホームページをご覧ください。 申込み・問合せ 健康づくり課 (☎ 973 - 3700) へ。

### ●カレンダー・手帳用シールプレゼント(写真①)

対象 「毎月19日」を、「家族団らんの日」とすることに賛同し、食育を推進・実践している、または、これから推進を計画している団体、グループ、事業所など  
配布枚数 先着2,000枚※1団体上限50枚、なくなり次第終了

申込み 保健センター窓口<sup>に</sup>備え付けの申込用紙に記入し、直接またはFAXで保健センター窓口(〒411-0832南二日町8-35、FAX 976-8896)へ。  
※申込用紙は市ホームページよりダウンロード可。

受渡場所 保健センター窓口

問合せ 健康づくり課 (☎ 973 - 3700)

## 食育推進事業にご参加ください

食育を推進するため、今後も広報みしまやホームページなどで事業の開催をお知らせしていきます。

### 我流おもてなしおせち料理教室(写真②)

鈴木学園と協働し、おせち料理の調理実習や試食を行い、伝統文化の継承と交流、団らんの場を提供。

### 学校給食地域絆づくり交流事業(写真③)

J A三島函南と協働し、農産物の講話やお口の体操を学ぶ場、試食を通じた交流の場を提供。

### 本物の味を知る！味覚の講座

食育認定店と協働し、親子を対象に本物の味を体験。大人の食育体験ツアー

箱根西麓三島野菜の魅力を知るため収穫体験や野菜の効果的な摂り方を学ぶ。

### ピピッと簡単クッキング(写真④)

日本大学と協働し、60歳以上の人を対象にした生活習慣病予防メニューの簡単料理教室を開催。



▲カレンダー・手帳用のシール



▲おせち料理を作っています



▲懐かしい給食の味で交流



▲電子レンジを使った料理教室

## 箱根西麓三島野菜×地産地消×新たな健康ビジネス みしまヘルシーやさいスイーツ

昨年度、箱根西麓三島野菜を使用したカロリー控えめのヘルシースイーツを開発しました。商品開発には、「日本大学短期大学部食物栄養学科」や「鈴木学園」

の学生、市内の企業・事業所が関わり、“産・学・官”協働で事業を進めてきました。スイーツは全6種。野菜が苦手な人でも食べやすいと評判です。

※三島甘藷や三島人参は、秋が旬の野菜です。収穫時期や量により販売時期に変動があります。お問い合わせください。



みしまプラザホテル  
×大谷真紀（鈴木学園）

みしまにんじんのキャロール

価格 単品 400 円（税込）

（本町 14 - 31、☎ 976 - 2303）



Café & Bakery グルッペ  
×高田もえか（鈴木学園）

コロりん みしま甘藷

価格 5 個入り 378 円（税込）

（本町 2 - 27、☎ 973 - 1153）



Café & Bakery グルッペ  
×高田もえか（鈴木学園）

ぷるるん みしま甘藷

価格 6 個入り 864 円（税込）

（本町 2 - 27、☎ 973 - 1153）



美食工房 Be-Shock  
×田畑 礼子（日本大学）

三島甘藷のプチケーキ

バニラアイス添え

価格 単価 540 円（税込）

（広小路町 6 - 24、☎ 991 - 0117）



Cafe LOHAS  
×中嶋千里、長沢紀恵（日本大学）

人参フロランタン

価格 280 円（税込）

（大宮町 3 - 18 - 34、

☎ 941 - 9651）



Cafe LOHAS  
×中嶋千里、長沢紀恵（日本大学）

ヤーコンスコーン

価格 280 円（税込）

（大宮町 3 - 18 - 34、

☎ 941 - 9651）

いい歯で生き生き健康長寿の秘訣！

## 8020 表彰おめでとございます

平成 27 年度歯の健康まつりで 8020 運動実践者審査の表彰者の中から優秀者が推薦され、静岡県大会では梅津栄作さんが平成 27 年度 8020 推進財団理事長賞（歯の本数 32 本）として表彰されました。

### 8020（ハチマルニイマル）運動とは

80 歳に達するまで自分の歯を 20 本以上保つことにより健全な咀嚼能力を維持し、健康で質の高い生活を送ることを目的とした歯や口の健康づくりに関する運動です。



▲お口の体操

### 健康な歯の秘訣とは！？

梅津栄作さん（81 歳）に聞きました

Q. 生活の中で行う歯に良いことを教えてください。

A. 毎日、朝と寝る前の歯磨きは必ず行うようになっています。食事は、和食中心で好き嫌いなく、なんでも食べています。また、夜は甘いものを控えるように心がけています。

Q. 生きがいを教えてください。

A. 毎朝、1 時間の散歩をすることと、畑仕事をすることです。

問合せ 健康づくり課（☎ 973 - 3700）