

ねりまの食育

＼ライフステージごとのポイント！／

乳幼児期

親子で楽しく食べよう！

離乳食や好き嫌いなど、乳幼児に食の悩みはつきものです。まずは、毎日の食事を親子で楽しむことを意識しましょう。

Check!

保健相談所では、乳幼児の食事について相談できます。また、体験型の相談会も実施しています。詳しくは、区HPをご覧ください



学齢期 思春期

朝ごはんで元気な1日を！

朝食を抜いたり、栄養が偏ったりすると肥満などの原因につながります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

Check!

「ちゃんとごはん」プロジェクトでは、自分の健康を考えて食事を用意することができる「食の自立」を目標に、一汁一菜の食事を作り、食の大切さなどを伝えています



▲過去の様子

青年期 壮年期

バランスの取れた食事をとろう！

20代の方は痩せ過ぎや栄養の偏りが、30代以降の方は塩分過多や欠食による生活習慣病が心配されます。バランスの取れた食事が大切です。

Check!

YouTube「ねりま健康ちゃんねる」では、食事の選び方など健康に関する情報を発信しています



高齢期

おいしく食べて元気になるう！

低栄養や筋力低下による「フレイル」が心配されます。誰かと一緒に食事をするのが、心と体の元気につながります。

Check!



▲高齢者に共食の場を提供する事業「食のほっとサロン」

高齢期の食事のポイントなど健康に関する情報を発信しています。詳しくは、区HPをご覧ください



＼農地が身近にある練馬ならではの取り組み！／



練馬区でいつまでも健康で暮らせるように

ねりまの食育応援店

食育と4つのテーマに取り組むお店を「ねりまの食育応援店」として登録しています。

- 練馬産野菜を使っている
- 練馬の特産食材を使っている
- あなたの健康的な食生活を応援する
- いつまでも地域に残したい



▲詳しくは区HP

このステッカーが目印！



おいしい野菜のレシピがたくさん！

Instagram ねりまde野菜レシピ

季節の野菜を使った料理や区内農業者オススメのレシピ、バランスの取れた食事のアイデアを紹介しています。



＼区内農産物を使用！／ 一斉学校給食

全区立小中学校で一斉に、区内農産物を使用した学校給食を実施しています。身近な場所で採れた農産物を味わってもらい、地域の食文化を学び、生産に携わる人への感謝の気持ちを育みます。



区内の農業者が心を込めて育てています！

＼もっと食育について知りたい方へ！／

12/16(火)

食育推進講演会

「食べることは
生きること」



「はなちゃんのみそ汁」の著者である安武信吾さん(=写真)から、受け継がれていく味についてお話を伺います。また、区ならではの食育活動も紹介します。☒12月16日(火)午後1時30分～3時30分 📍ココネリ3階 ☑250名(抽選) ☑甲区HPまたは往復ハガキで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加人数を、12月2日(必着)までに〒176-8501区役所内栄養食育係へ ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員15名<先着順>)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。

