

6月は食育月間です!

毎月19日は「食育の日!」

健康課市民健康係 ☎(63)8312



鹿沼の食材を使用した献立
 主食：ごはん
 主菜：豚肉のこんにやくニラ巻き
 副菜：ズッキーニとしめじの炒め物
 野菜たっぷりスープ
 ※レシピは下部の二次元コードをご参照ください。

「食育」とは、さまざまな経験を通し、「食に関する知識」、「食を選択する力」を身に付け、健全な食生活を育むことです。

皆さん、6月の食育月間を機に、自身の食生活を見直してみませんか。

食習慣をチェックしてみよう



チェック☑が
 できなかった項目は、
 生活の中に
 取り入れられると
 よいですね。

- 朝ごはんを食べている
- よく噛んで食べている
- 野菜を意識して食べている
- 食事のバランスに気を付けている
- 旬の食材や地元の食材を食べている
- 味わって楽しく食事をしている

地域には、食を支える食改さんがいます。

鹿沼市には、鹿沼市食生活改善推進員 通称「食改さん」が現在、150名います。「私たちの健康は私たちの手で」のスローガンのもと、地域の人たちに「バランスのとれた食事」や「減塩」について普及啓発を行っています。今年度は「食改育成研修」を開催します!食改の活動に興味のある方は、ぜひお近くの食改さん、または事務局(健康課市民健康係)までお声かけください。



「防災」の研修で
 パッククッキングに挑戦!



「減塩くん」で味噌汁の
 塩分測定



子どもクッキング



市のホームページにも食改さんの活動やおすすめレシピを掲載しています。ぜひ、ご覧ください!

鹿沼市の皆様へ特別ご優待感謝セール

豊屋五郎八は、一畳・一本・一枚から工事承ります!

豊屋五郎八は、おかげさまで13周年

自然素材

畳・襖・障子は
 お部屋の空気を
 キレイにします。

- 和室内装工事
- 畳表替え 1帖 4,800円〜
 - 襖張替え 1本 4,800円〜
 - 障子張替え 1本 2,800円〜
 - 壁紙クロス張替 1㎡ 1,680円〜
 - アミ戸張替 1本 2,800円〜

緊急告知!!
 熊本産高級ブランド表
 12,800円→**10,800円**
 60枚限定! お急ぎ下さい!!
※10%特典除外対象です

さらに!!
 先着10世帯の方に
 鹿沼市指定ゴミ袋
 (30Lか45L)
 10パックプレゼント

特典
内装工事
 畳・襖・障子・アミ戸
 クロス・壁紙工事
10%引き
有効期限2023年7月31日まで

和室のリフレッシュを
 ご提案します。

和室のお悩みとこころ解決します!!

- 家具の移動がめんどう
- 畳の変色、傷がひどくい草が衣類につく
- 畳床が凸凹もしくは床がフカフカ
- 襖、障子が破れて目につく
- アミ戸が破れて虫が入ってくる
- 土壁がボロボロ落ちる
- クロス・壁紙が汚れたりヤケで真っ黒

イロハ
五郎八 iroha
 〒322-0076 鹿沼市上日向965-1
 TEL.0289-64-2333



地道に
 ひたむきに

お客様専用ダイヤル **見積り無料・荷物移動無料**
 通話料無料

0120-168-965

※表示価格は消費税別
 営業時間/朝8:00~夜8:00

豊屋五郎八

検索

財源確保のために広告を掲載しています。