

食を通じた健康づくりを応援します！

食育・食生活応援講座

健康福祉センターでは、区民の皆様が食について学び、健康的な生活習慣を身につけるためのお手伝いをしています。

幼稚園や学校の保護者会、地域のグループ（自治会、町会、サークル等）に管理栄養士が伺い、栄養・食生活についての話や食育・食生活クイズなどを行っています。お気軽にご相談ください。

【対象】板橋区に在住・在勤のグループや団体（法人、営利団体を除く）

【会場】ご希望の会場を申込用紙にご記入ください

（健康福祉センターを除く）

【内容】講話、食育・食生活クイズ、食育ゲーム等

【費用】無料（内容により実費負担あり）

【講師】センター管理栄養士

※日時やご希望のテーマはご相談ください

食育ゲーム



食育テーマ（例）

- ・食が育てる健やかな心と体
- ・朝ごはんやお弁当作りのコツ
- ・上手な箸の持ち方
- ・好きな野菜を増やそう
- ・「おやつ」ってなあに？

食生活テーマ（例）

- ・おいしく減塩
- ・健康長寿の食生活
- ・バランスの良い食事とは
- ・目指せ骨太！食生活
- ・災害時に役立つ食事



ミニ講座

お問い合わせ・ご相談は管理栄養士まで

- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| ・板橋健康福祉センター | TEL 3579-2333 | FAX 3579-2345 |
| ・上板橋健康福祉センター | 3937-1041 | 3937-1058 |
| ・赤塚健康福祉センター | 3979-0511 | 3979-0581 |
| ・志村健康福祉センター | 3969-3836 | 3969-2251 |
| ・高島平健康福祉センター | 3938-8621 | 3938-8640 |