



6月は  
食育月間

# 栄養バランスの良い 食生活を心がけよう!



食事は家族のコミュニケーションにも大切な時間です

生涯にわたって心もからだも健康で、いきいきと暮らせるように、「食べること」を考えてみませんか。

問 合

健康推進課栄養推進係 ☎ 3579-2308

## 食育とは

様々な経験を通じて「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てることです。

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みなので、子どもはもちろん、どの世代も理解し取り組むことが重要です。



食育キャラクター いたばち

## 主食・主菜・副菜をそろえましょう

偏った食生活が続くと、肥満・糖尿病・高血圧など生活習慣病のリスクが高まります。例えば、主食を抜くと、おかずの量が多くなり、脂質・たんぱく質・塩分などをとりすぎてしまうことがあります。

主食(ごはん・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)を組み合わせると、必要な栄養素を過不足なくとることができます。特に、野菜は不足することが多いので、外食をする場合は、野菜料理も取り入れましょう。例えばどんぶり・麺類などの単品料理には、サラダや野菜小鉢を組み合わせると、栄養バランスが良くなります。

家庭では、お惣菜・カット野菜・冷凍野菜などを活用すると、手軽に野菜をとることができます。



## 上手に活用しよう! 板橋区健康づくり協力店

区では、外食やお弁当・お惣菜などを利用する方が、おいしく食べて健康づくりができるよう、食環境づくりを進めています。主食・主菜・副菜のそろったメニューの提供や区からの健康情報提供を行うなど、健康づくりを支援する「板橋区健康づくり協力店」をぜひ、ご活用ください。

また、健康づくり協力店登録店舗を募集しています。まずは、お問い合わせください。



## レシピを活用して健康的な食生活を!

### 野菜料理をもう一皿追加しよう

区ホームページでは、忙しい時でも、手軽に野菜がとれる「おすすめ簡単レシピ」を紹介しています。作り方の動画も公開していますので、ご活用ください。

### 「おいしい板めしレシピ」で いつもと違った一品を作りませんか?

区の講習会で評判の良かったレシピや、学校・保育園の人気メニューを作りやすくアレンジしたレシピ本です。

▶販売場所=区政資料室(区役所1階⑦窓口) ▶費用=1冊200円※区ホームページでも閲覧可



## 「食」による地産地消で ゼロカーボンいたばし2050アクション事業

# 家庭菜園でCO<sub>2</sub>を 削減しよう

二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出は、地球温暖化の主な原因とされており、貨物自動車などによる食品輸送時にもCO<sub>2</sub>が排出されています。

区では、参加者にプランター・土のセットを配付し、家庭菜園による地産地消で食品の輸送距離を減らすことで、CO<sub>2</sub>排出量削減を図ります。ぜひ、ご協力ください。※参加者は、栽培レポートの提出が必要。

▶対象=区内在住の方 ▶定員=100人(申込順) ▶申請期限=9月30日(土)※申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。詳しくはこちらから



問 合

環境政策課脱炭素社会推進係  
☎ 3579-2622

# 子育て世帯生活支援 特別給付金を支給します

### Aひとり親世帯

▶対象=次のいずれかの要件を満たす方

- ①令和5年3月分の児童扶養手当を板橋区から受給した(支給停止中の方を除く)
- ②公的年金などを受給しており、令和5年3月分の児童扶養手当が支給停止になる
- ③令和5年3月分の児童扶養手当を受給しておらず、物価高騰の影響で家計が急変し、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準になった

### Bひとり親世帯以外

▶対象=次のいずれかの要件を満たす方

- ④令和4年度と同給付金を板橋区から受給した
- ⑤令和5年3月31日現在、17歳以下のお子さん(中度以上の障がいがある場合は申請日時点で19歳以下)の養育者で、物価高騰の影響で家計が急変し、令和5年度住民税均等割が非課税である、または直近の収入が住民税均等割の非課税相当である

【A①Bいずれも】

▶支給額=子ども1人につき5万円

※①④申請不要。5月30日に、⑤児童扶養手当の指定口座④令和4年度と同給付金を振り込んだ口座などへ支給しました。

※②③⑤申請必要。申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問 合

子育て支援課子どもの手当医療係 ☎ 3579-2744