

9月は食生活改善
普及月間**バランスの良い食事**で元気な毎日をつくりましょう!

【問い合わせ】健康課 ☎84-0662

主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3食。健康な体づくりと生活リズムを整える第一歩です。

主菜 筋肉や血液を作る栄養源

主菜の主役である「たんぱく質」は、筋肉、血液など体を作る材料になります。目安は、1食手のひら1枚分です。

**副菜** 体の調子を整える栄養源

1回の食事に小鉢2品以上を取り入れましょう。野菜1日の目安量を摂ることができます。

1日に必要な野菜は350g

主食 体を動かすエネルギー源

主食は体や脳を動かすエネルギー源です。特に朝食はしっかり食べて、1日をスタートさせましょう。

**気をつけましょう!**

汁物は水分補給にもなりますが、塩分の摂りすぎにもつながります。1日1杯まで、具たくさんにして飲む汁を少なくしましょう。

「半田ちよび塩チャレンジ」
詳しくはこちら▶



どなたでも参加OK!

まちづくり協働フェスタ

地域を知る。人とつながる。～あなたの一步を応援～



ページ番号 1012231 【問い合わせ】はんだまちづくりひろば ☎32-3440

地域で活躍する市民活動団体などが集まり、見て・体験して・楽しめるイベントです。
地域で行われている多彩な活動に触れながら、新しい発見や交流をしませんか?

日時 9月12日(土) 10時～15時**場所** クラシティ、コココリン

- **多彩なステージ発表(クラシティ1階 にぎわいテラス)**
合唱、けん玉、手話付きの読み聞かせなど、日頃の活動の成果を披露します。
- **バザー、体験、展示など(クラシティ2階・3階)**
ハンドメイド作品の販売、展示、ものづくり体験、防災体験、輪投げなど大人も子どもも、親子でも楽しめる企画がたくさん!

● **若者応援エリア(コココリン)**

学生によるまちづくり活動の展示や、生徒が作った作品販売、体験コーナーを楽しめます。

※出展団体やイベント内容の最新情報は市ホームページをご確認ください。