

食育推進班 活動紹介

= 21推進会議(月1回) =

食べることをきっかけに健康であるために
どうすればいいのか楽しく話し合っています。



= 出前講座 =

市内のいろいろな組織や団体にあわせて、簡
単料理レシピの紹介や実習・健康講座などを
開催しています



平成25年度 簡単料理レシピ 食材テーマ
「青菜～のらぼう菜・ほうれんどう・こまつな・チンゲンサイ～」

- のらぼうサラダ 「あきる野大農」・「坂本農」
芝崎 文子さん

作り（100名前後の人数）
「あきる野大農」



レシピ作成者からの料理PR
野菜は、色々入っているので
健康的です。



簡単料理レシピ掲載中

簡単料理レシピ「青菜」

食育推進班 メンバー募集

【男性の参加もお待ちしています！】



= レシピ紹介や食情報の発信 =

産業祭など、市のイベントに参加しています。



参加申込みは裏面へ

メンバー募集

作っ
食っ
笑っ
てっ
てっ
てっ

私たちと一緒に 元気になりませんか！

自分が元気になりますヨ！

自分たちで
企画したことが
実現できると
うれしい！！



たくさんの方と
知り合うことが
できて、
楽しいですヨ！

他にもたくさんのメンバーが
います。みなさんの参加を、
お待ちしております。

地域講習会の様子（五日市保健センター）



あきる野市健康増進計画
『めざせ健康あきる野21』
～ふれあい いきがい 元気なまち～

21 推進会議「食育推進班」は、

- 🌸 月1回の21 推進会議で、食べることをきっかけに健康であるためにどうすればいいのか楽しく話し合っています。
- 🌸 簡単料理レシピの募集やレシピの普及のための簡単レシピ講習会及び出前講座などを開催しています。

事務局：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係
〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183 直通

キ リ ト リ

21 推進会議（食育推進班）にご参加いただける方には、ご案内をお送りいたします。
連絡先のご記入をお願いいたします。

お名前（ふりがな） _____

ご住所 _____

電話番号（自宅又は携帯） _____