

合言葉は

「おいしいかお」! みんなで「食育」!

「食」を考えることは、自然の恵みへの感謝や環境への配慮・食文化の継承などに理解を深めることにつながります。食に関する知識の習得や望ましい食習慣の形成のため、県民一人一人が食育に関心を持つことが大切です。家庭を中心に、地域全体で食育に取り組みましょう。あなたも今日から「お・い・し・い・か・お」、始めませんか。



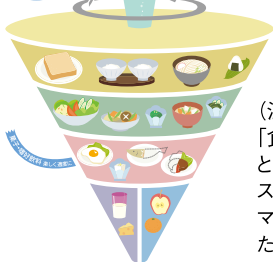
食育宣言「おいしいかお」

お はよう、元気のもと
毎日みんなで朝ごはん

「い」 いただきます
「ごちそうさま」しっかりあいさつ

し ょくじバランスガイド
コマで知る、自分の適量!

運動 水・お茶



(注)
「食事バランスガイド」
とは、1日分のバラン
スのよい食事を「コ
マ」の形を目安に示し
たものです。

い つも安全・安心
にいがたの地元食材を食卓に

か しこい先人の知恵!
にいがたの食文化を伝えましょう

お ーきな輪!
食育県民運動を地域で広げましょう

問 健康福祉環境部地域保健課
☎0258-33-4931 FAX 0258-33-4933

「食のたんけんツアー」に参加しませんか

楽しみながら食育について理解を深め実践してもらい、大好評のツアーです。ご家族・友人グループや、お一人様からの参加も大歓迎です。みんなで食育実践の輪を広げましょう!



枝豆もぎに夢中!

- 日時:平成22年8月7日(土)
午前8時45分～午後2時45分(予定)
- 集合:長岡地域振興局 玄関前
- 内容:食育教室、農業体験、調理実習など
- 参加費:一人250円程度(食材費・保険料)
- 申込先:地域保健課 電話:0258-33-4931

※要申込。定員(40名)になり次第、締切。
小学生以下は保護者の同伴が必要です。

長岡地域の食育応援団



直売所で熱心に話を聞く皆さん

地元食材、「長岡野菜」を食べてみませんか



糸うりと白身魚のサバマリネ

地域の風土が培った、地元で長年愛されている「長岡野菜」。長岡野菜ブランド協会が認定した13種類の長岡野菜のうち、今が旬の巾着なす・糸うり等を用いたメニューは、長岡地域振興局でお配りしている「長岡夏野菜料理レシピブック」に掲載しています。是非、地元食材をご賞味ください。レシピブックは、長岡地域振興局のホームページでもご覧頂けます。

夏が旬な長岡野菜

食事とともに、ウォーキングでも健康づくり!

自分のペースで歩くウォーキングは、体も心もリフレッシュできるおすすめの運動です。長岡市の悠久山や小千谷市の白山運動公園周辺など、地域の自然や文化に触れながら、安全・快適に歩ける「健康ウォーキングロードマップ」もコース選びの参考にどうぞ。マップは健康福祉環境部地域保健課でお配りしているほか、県のホームページでもご覧頂けます。

健康にいがた21 健康ウォーキング



INFORMATION /

地域からのお知らせ

県の研究所の一般公開を行います。研究内容の紹介やクイズ、体験型のイベントなど、楽しい催しが盛りだくさん! 一年に一回のこの機会、是非遊びに来て下さい。

内水面水産試験場「ふれあい解放デー」

錦鯉の選別体験や魚沼美雪ますの紹介と試食など、「見て、触れて淡水魚を知ろう。」



淡水魚のタッチプールに、子ども達も大はしゃぎ!

問 新潟県内水面水産試験場
☎0258-22-2101 FAX 0258-22-3398

- 日時…7月24日(土)午前10時～午後3時
- 会場…新潟県内水面水産試験場
(長岡市大川原町2650)



中山間地農業技術センター「ふれあい参観デー」

試験成果パネル展示、ほ場説明、昨年好評だった「ブルーベリー摘み取り体験」などを行います。



研究員の説明を聞く見学者の皆さん

問 新潟県農業総合研究所
中山間地農業技術センター
☎0258-89-2330 FAX 0258-89-4315

- 日時…7月24日(土)午前9時～正午
- 会場…新潟県農業総合研究所中山間地農業技術センター
(長岡市川口牛ヶ島135-1)

