

令和6年8月19日

せいさん食育情報

第5号

◎親子ふれあいおやつ作りを 開催しました

📍 三豊市愛育会



親子ふれあいおやつ作り（パフェ）

日時 令和6年6月2日（日）
 場所 豊中町保健センター 調理室
 対象 愛育会 会員 他 入会希望者
 人数 30人



内容 親子でパフェ作りをしました。小さなお子様でも一緒に楽しく
 デコレーションできます。感染予防も兼ねて市販の食材ですが、
 工夫次第でいつもと違うおやつ作りがお手軽にできます。
 夏休みに家庭でも作って楽しんでいただけます。



飾りつけが
楽しいね



お家でも
できそうだね



今月の健康情報メモ

やさい
8月31日は 野菜の日です

1日の野菜の目標量は**350g**以上ですが、香川県民の1日あたりの野菜摂取量は**約245g**（R4県民健康・栄養調査）→ 目標より**約100g不足**しています。

★ 野菜を増やすコツ ★

カット野菜や冷凍野菜をストック
いつもの主食やおかずプラス



余裕のある時に作り置きを
お弁当のおかずや夕食のおかずを
多めに作って朝ごはんプラス



1日 350g はこれくらい！



手のひらに乗せると
両手3杯分！