

# 新しい生活様式と食育

感染防止のための暮らし方として買い物や食事にも新たな実践例が示されています。新たな生活様式を楽しくとらえ工夫しながら、健やかでわくわくする食生活に結び付けていきましょう。めざそう、WISE\*な食育！

\* WISE : Well-being 健やかで | Interesting 面白く | Sustainable 持続可能 | Exciting わくわくする

新しい生活様式とつばめの食育として食育啓発ティッシュを配布しています。



裏面は 16 種類

よく噛んで味わって食べよう  
新しい生活様式は「おしゃべり」は控えめに、料理に集中してよく噛んで味わって食べましょう。  
ラッキー食材  
なす  
毎月 19 日に最新情報が配信されます。ご覧ください。

図書館や公民館、農産物直売所、保健センター等で配布(なくなり次第終了)

## 燕市の農産物直売所で買い物してみよう

オープンで開放的な所が多く、密を避けた買い物ができる上に、新鮮かつ手頃な値段で燕産農産物が手に入ります。



燕市直売所

買い物は、少人数で計画的に素早く

## 買いすぎ・作りすぎに注意して食品ロスを減らそう

過度な買いだめをしないで、**食品は必要な分だけ**買きましょう。

必要な買いものを短時間で済ませるコツ  
ボードに、買いたいものをその都度書きこみ、買い物前に写真を撮っていきます。



ゆうちゃんママ

## おいしい・楽しいと感じながら食事をしよう

屋外空間で気持ちよく食事をしたりお店のごはんを家で楽しむ、時間のある時は新しい料理に挑戦等食を通して生活を楽しみましょう。



## 簡単野菜料理をまとめたベジ足しパンフレットを作成しました。

保健センター、市役所⑩窓口健康づくり課にて配布しています。

ダウンロードはこちらから↓



## 農作物を育てたり収穫体験をしてみよう

家時間を楽しむ 1 つに、簡単な野菜作りを始めてみませんか。育ち、収穫、食べる喜びが味わえます。

豆苗が成長する様子が楽しい！  
ポイントはこまめな水替え。



りーちゃんママ



## 野菜を毎食食べよう

家での食事が増えている今、野菜料理をたくさん食べることで、農家を助け、家族の健康維持にもつながります。



### よく作る野菜料理

小松菜・トマト・ベーコンを炒め塩こしょうし、最後に溶いた卵を入れ炒めた料理です。



ひーちゃんママ

## 毎食、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしよう

3つそろった食事が免疫力を高めウイルスに負けない食事の基本。盛付けは大皿より個々に。



子どもが野菜を食べるように、卵にモロヘイヤやきのこを混ぜてオムレツにしています。

すーちゃんママ

## 食事を作る手伝いをしよう

家での食事が増えると家事負担も増加します。夫婦や家族で分担し、簡単な料理や片付けなど、できることを手伝いましょう。



6月の食育月間は市内3図書館で食育の本コーナー設置中！

本を参考にしてやってみよう！

新しい生活様式と食育は全部で 16 項目あります。この他の項目については ←こちらからご覧ください。



マスク着用はのどの渇きが気付きにくいいためこまめに水分摂取を！



問合せ先：燕市保健センター  
Tel.0256-93-5461