

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	
取組市町村名 取組団体・企業名	ときがわ町
取組の名称	広報6月号「食はからだをつくる～城西大学通信～」 食事でストレスから身体を守ろう
実施時期	令和3年6月1日～6月30日
取組内容	城西大学薬学部医療栄養学科と連携し、広報紙に毎月テーマを決めて、食に関する記事を掲載している。町民の栄養への意識を高め、健康的な日常生活へつなげていく。 6月号は、食事でストレスから身体を守ろう！というテーマで記事を掲載した。 1. 味が濃いもの、お菓子などは控えめに 2. フルーツと牛乳・乳製品を取り入れる 3. 抗酸化作用のある野菜を積極的摂取 4. 家族や仲間・友人との時間を楽しむ