

6月は『食育月間』 毎月19日は『食育の日』 ～健康を保つためにバランスのよい食生活を心がけましょう～

問合せ 保健センター ☎992-3170

糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルを5大栄養素とよび、健康を保つには欠かせない栄養素です。5大栄養素をまんべんなく摂取するには主食・主菜・副菜をそろえた食事にすることが大切です。あともう1品を加えたいときは乳製品や果物を取り入れることで不足しがちな栄養素が補えます。

●ごはんしっかり「3・1・2弁当箱法」でバランスを考えよう!!

「3・1・2弁当箱法」とは、食べる人に合った1食の適量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜を3・1・2の割合につめるバランス良い食事づくり法のことです。

	食事の中での料理の特徴	主材料	栄養的役割
主食	食事の中心となる料理 主食の種類によって組み合わせる他の料理の種類や量が異なり、食事全体に影響します。 料理例 ごはん、パン、めんなど	米や小麦などの穀類 	炭水化物を多く含み、エネルギー源になる
主菜	食事の中心となる料理 1料理の量が多いので、食事全体のエネルギーや栄養素量に大きく影響します。 料理例 煮魚、焼き肉、卵焼きなど	魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品など 	たんぱく質や脂質を多く含み、筋肉や血液などの体をつくるものになる
副菜	主食や主菜と組み合わせて食事全体の質を高める料理 色、形や食感もさまざま、食事全体を豊かにします。 料理例 おひたし、煮しめ、野菜炒め、サラダなど	緑黄色野菜・その他の野菜、いも類、きのこ類、海藻類など 	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、栄養代謝のサポートや生理作用などの調節をする

食べる人にとって、ぴったりサイズの弁当箱につめ合わせた1食



↑ ↓
いつもの食器(碗や皿)に盛り合わせた1食



“1食に何を、どれだけ食べたらよいか”について、だれでも理解し、実行し、多くの人と共有しやすいように、NPO法人食生態学実践フォーラムによって考案された食事(料理の組み合わせ)のものさしです。



令和5年度 松伏町情報公開条例及び 個人情報の保護に関する法律の運用状況について

問合せ 総務課 職員文書担当 ☎991-1896

令和5年4月1日から令和6年3月31日までの松伏町情報公開条例及び個人情報の保護に関する法律の運用状況を公表します。

1 松伏町情報公開条例

公文書の開示の実施状況

実施機関	受付件数	処万件数			
		開示	部分開示	不開示 (不存在を含む。)	計
町長	9	8	3	6	17
教育委員会	1	1	0	0	1
議会	1	1	0	0	1
合計	11	10	3	6	19

2 個人情報の保護に関する法律

(1) 保有個人情報の開示の実施状況

実施機関	受付件数	処万件数			
		開示	部分開示	不開示 (不存在を含む。)	計
町長	1	0	1	0	1
合計	1	0	1	0	1

(2) 保有個人情報の訂正及び利用停止の請求の実績は、ありません。

注1 件数とは、請求書及び決定等の通知書の件数です。

注2 「1 松伏町情報公開条例」の受付件数と処万件数の合計が合致しないのは、1通の開示請求書で複数の公文書が開示請求の対象となる場合があるためです

※請求内容等については町ホームページに掲載されている「令和5年度松伏町情報公開制度実施状況・松伏町個人情報保護制度施行状況報告書」をご覧ください。