



6月は、「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

問合せ 保健センター ☎992-3170

健康を保つにはバランスのよい食生活が大切です。バランスのよい食生活を考えるときのポイントは、5大栄養素(糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル)で、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のが大切です。

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。



まつぶしPR大使
AKB48 高橋 彩音

主食 ごはん、パン、麺など

糖質が主成分でエネルギー源となります。摂取するエネルギー量の半分は主食から取りましょう。食べ過ぎると血糖値を上昇させますが、主食を食べないと食事バランスが崩れます。毎食食べるようにしましょう。



X (Twitter)



Instagram



◀ 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

主菜 肉・魚・卵・大豆製品

体を作るもとになるたんぱく質を多く含むメインのおかずのことで。

丈夫な体を作るためにはたんぱく質は必要不可欠です。ただし脂質も多く含まれるので油を多く使った炒め物や揚げ物は控えましょう。

副菜 野菜・海藻・きのこ・芋

主にビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源で、体の調子を整える作用があります。

▶ 野菜の摂取目標は1日350g
5品(1品70g)を目標

オススメ!

▶ 具沢山スープ、お浸しなど(加熱すると量が減り食べやすい)



MACHI PHOTO —まちのできごと—



第13回埼玉県空手道場交流大会 4/20

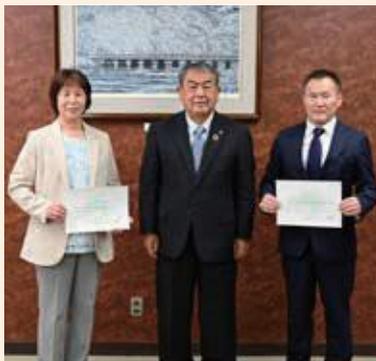
エネクススポーツアリーナで開催され、空手道サークル極真会の6名が男子の各部門で入賞しました。

「小学3年生選抜」3位 関根楓、「小学3年生中上級の部」準優勝 柳澤碧斗、「小学5年生中上級の部」3位 柳澤来輝、「小学3年生中上級者の部」敢闘賞 和田直樹、「小学6年生中上級者の部」敢闘賞 和田浩輝、「中学2、3年生の部」3位 大沼拓翔



行政説明会 4/19

田園ホール・エローラ(中央公民館)で開催し、80人の町民の皆さんが参加されました。町からは、令和7年度当初予算の概要及び主要な事業の説明を行い、学校給食費無償化やペットボトル収集に関することについての質問、意見等が寄せられました。



松伏町固定資産評価審査委員会委員の選任書 交付式 4/28

固定資産評価審査委員会委員として、里見純庸氏(右)(任期R7.3.21~R9.4.19)と、高橋久子氏(左)(任期R7.4.20~R10.4.19)が選任されました。