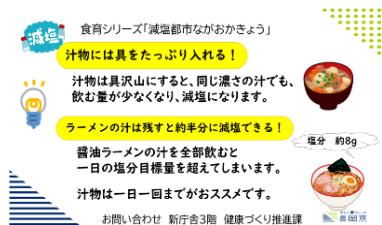
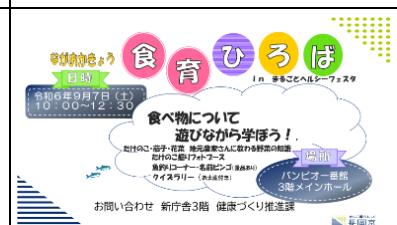
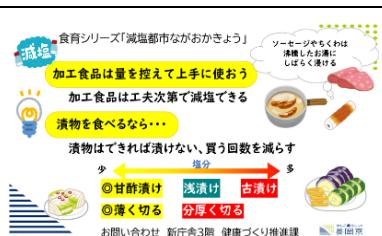
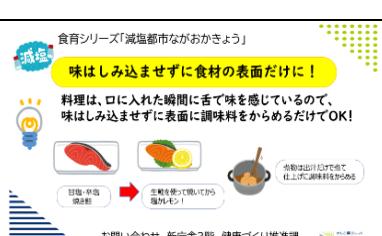
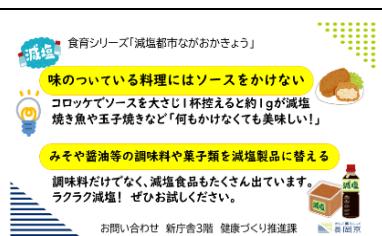


◇R6年度 市政情報モニター内容

資料 2

対象月	タイトル	本文	読み上げ	該当する数値目標
R6. 6月	家族みんなで食育 デジタルサイネージ依頼(バス停等)		6月は食育月間。毎月 19 日は食育の日。地元産の食材を使う、食品ロスをなくす、親子で食事作りなど、おうちで取り組んでみませんか。	①③⑤⑦
8月	減塩のポイント① 減塩をテーマに毎月ポイントを掲載する (8月～12月)		汁物は、具沢山にすると、同じ濃さの汁でも、飲む量が少くなり、減塩になります。汁物は、一日 1 杯までがお勧めです。	
9月	まるごとヘルシーフェスタ		9月 7 日、土曜日、バンビオ 3 階で、食育ひろばを開催します。大人も子供も一緒に食べものについて遊びながら学びませんか？	①⑥
	減塩のポイント②		ソーセージやちくわなどの加工食品は、茹でると塩分を減らせます。加工食品や漬物は量を控え、上手に減塩しましょう。	
10月	減塩のポイント③		減塩を、補う助っ人、酢やレモン、香味野菜や香辛料。酸味や香りを加えることで味にメリハリがつき、塩分が少なくとも、おいしくいただけます。	
11月	減塩のポイント④		料理は、口に入れた瞬間に、舌で味を感じているので、味はしみませずに、表面に調味料をからめるだけでも、美味しい感じます。	
12月	減塩のポイント⑤		味についている料理に、調味料をかけないようにすると約 1g の塩分が減塩できます。調味料や菓子類を減塩製品にすると効果大。	

