

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

食育とは、食に関する様々な経験を通し、食の知識、選ぶ力を身につけ、生涯にわたり元気を作る食生活を実践できる力を育むことです。

# 第9回 えどがわおいしいメニューグランプリ



## テーマ お手軽バランスメニューを考えよう! 野菜のおかず

野菜を中心とする副菜を募集します

募集部門 ① 個人部門 ② 団体部門

入賞 30メニュー(予定)  
さらにその中から グランプリ・準グランプリが決定!

応募用紙に必要事項を記入の上、お近くの健康サポートセンターまでご応募ください。  
詳細は区ホームページか応募用紙をご確認ください。

募集締め切り ① 個人部門:9月2日(月)必着 ② 団体部門:9月27日(金)必着

野菜のおかず 副菜 ここを  
考えてね!

主食 ごはんまたはパン

主菜 魚料理 和風 または 洋風

前は肉料理の応募が8割だったんだ。将来の健康のために今回の主菜は魚でイナージしよう!

江戸川区公式ホームページから

メニューグランプリ



江戸川区食育推進標語 「おいしいね 声に出そうよ 食卓で」

どこでも誰とでも、食事の時に声を出すことによって、食への関心を高めることができ、話題がひろがり次に繋がっていくことをめざします。

(問合せ) 江戸川区健康サービス課 葛西健康サポートセンター おいしいメニューグランプリ担当 TEL.03-3688-0154