

凡例

- 日時 会場 対象 定員 内容 費用 持ち物



9月は食生活改善普及運動月間

栄養バランスの良い食事を食べよう

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

食事をおいしく、バランスよく

1日3回、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが、栄養バランスの良い食事をとるためのポイントです。

- 主食→ごはん・パン・麺類など
主菜→肉・魚・卵・大豆製品など
副菜→野菜・きのこ・海藻・イモ類など
※1日1回程度、果物や牛乳、乳製品もとりましょう。



できればこんな組み合わせの食事に

主食・主菜・副菜がそろっていれば、麺類や丼ものなどの一品料理でも

(例) チャンポン

中華丼



時間がなくてバランスよく食べるのが難しいときは？

▶朝食を用意する時間がない

簡単に食べられるもの、コンビニなどで購入したものなど、無理なく朝食を食べることを習慣化しましょう。

▶夕食が遅くなってしまう

夕方頃に、おにぎりやサンドイッチなどの主食を間食として食べるのが、おすすめです。遅い時間に食べる夕食は、揚げ物や脂身の多い肉などは少なめにし、間食の分を減らしておかず中心となるようにしましょう。

▶外食やお弁当・惣菜を利用したい

主食・主菜・副菜がそろったメニューを選んだり、組み合わせたりすることが大切です。「かつしかの元気食堂」として認定されている区内の飲食店では、栄養バランスの良いメニューや不足しがちな野菜がとれるメニューを提供しています。

全77店舗の中から、栄養バランスの整ったメニューがあるお店の一部を紹介します(令和4年7月末日現在)。詳しくは区ホームページをご覧ください。



▲区ホームページ

Grid of 12 restaurant listings with photos and prices. Includes: 葛飾区役所食堂, 旬の定食八十八, 軽食・喫茶 カフェcha!cha!cha!, カフェ&レストラン みずも, 旬鮮市場 楓, えびす亭, 中華料理 三河屋, ミラーン, 新小岩のオムライス屋さん, 常盤仙食堂, カフェファリーヌ cafe Farine, 亀家本舗.

※価格は税込みです。メニューは変更になる場合があります。営業時間など、詳しくは各店舗へお問い合わせください。

そらさく教室

お面をつくってへんしんだ

【会定】下表のとおり【対】小学生【方】メールに「お面づくり」希望会場・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、9月26日(月)まで(多数抽選)。

Table with 3 columns: 日程 (Date), 会場 (Venue), 定員 (Capacity). Rows include dates 10/15, 10/22, 10/29, and 11/12.

エコ手芸

傘布でしじみ巾着作り



【日】10月13日(木)①午前10時20分～正午②午後1時～2時40分。【会】かつしかエコライフプラザ(立石1-9-1) 【対】区内在住・在勤・在学16歳以上の方各回5人 【費】400円 【持】裁縫道具 【方】往復ハガキに「傘布でしじみ巾着作り」希望回(①・②のいずれか)・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、9月26日(月)必着まで(多数抽選)。

自然学習講座

かつしか生きものめぐり



干潟に生息するさまざまな生きものを観察します。【日】10月10日(月)午前10時～正午(雨天決行) 【会】葛飾あらかわ水辺公園(西新小岩3-35) 【定】20人(小学3年生以下は保護者同伴) 【持】軍手、汚れてもよい服装 【方】9月17日(土)～20日(火)の午前9時～午後5時30分に電話か窓口で(多数抽選)。

8月の特殊詐欺被害は8件、約590万円です。「ATMでお金が戻ります」という電話は詐欺です。ご注意ください。【問い合わせ】▷亀有警察署 ☎03-3607-0110 ▷葛飾警察署 ☎03-3695-0110 【担当課】生活安全課

このマークのあるものは、パソコン・スマートフォンからは申請できません。詳しくは区ホームページをご覧ください。