

図書館展示

事業主体名：市原市保健センター
開催日：6月1日～27日
場所：市原市中央図書館



6月は食育月間です（食育月間の図書館展示をホームページに掲載）

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です
☆糖尿病予防にも「早寝、早起き、朝ごはん」

家族そろって食卓を囲む

朝食をとる⇒糖尿病予防にも早寝、早起きして、1日全体のエネルギーのとり方を夕食から朝食へ

旬の食材を使って料理してみる

食事は、主食・主菜・副菜をそろえる

家庭菜園を始めてみる など

何か食を意識した取り組みを始めてみませんか？

現在、中央図書館1階では、食育に関する図書やフードモデルの展示を「乳幼児期 学齢期」「青・壮年期 高齢期」「糖尿病予防」に分けて展示しています。中央図書館ご利用の際は、ぜひお立ち寄りください。