

目次

CONTENTS

- チームちくしの
- 03 二日市ミニバスケットボールクラブ
- 04 進めています！「重点施策」進捗状況
- 07 地域コミュニティってなんじゃらほい？
- 08 市役所からのお知らせ
- 12 ちくしのクリップ
- 14 生涯学習情報「もやい」
- 16 お知らせコーナー



今号の表紙

市内原田にある筑紫神社の境内に咲くヒガンザクラです。毎年3月15日に行われる粥占祭(12ページ参照)の時期に、一足早く花開きます。

今月から毎月15日号に食育コラムを掲載します。

食育コラム

「いただきます！」

「健康のために適量をバランス良く食べましょう」

よく聞く言葉ですが、皆さんは何をどれだけ食べたらいいか知っていますか？

今回はバランス良く食べるコツをご紹介します。

バランスの良い食事をとるコツは「主食・主菜・副菜」を揃えることです。

▽主食 ご飯、パン、麺

▽主菜 肉、魚、卵、大豆製品

▽副菜 野菜、海藻、きのこ

1日2回は主食・主菜・副菜が揃うといいですね。

次回は適量をご紹介します。

主食・主菜・副菜の揃った食事の例
(さわらのホイル焼き定食)



○レシピは市ホームページをご覧ください。
市ホームページ→分類から探す(健康・子育て・福祉)→健康情報
→おすすめ健康レシピ

