

渥美半島 大地と海の恵み 51

農政課 ☎23-3517

食を学ぼう！みんなで取り組む「食育月間」

食育月間は、国が定めた「食育推進基本計画」により平成18年から始まったもので、毎年6月に実施されています。

◆生活のリズムを整え、家族で楽しく食事を取りましよう！

健康な体を育むために重要な生活のリズムは、早寝・早起きをし、1日3回、食事を取るにより整います。特に朝食を毎日食べることで、栄養のバランスが整い、良好な生活のリズムを築くことができます。子どものころから毎日繰り返して習慣化することが大切です。まずは、家族で毎日楽しく朝食を食べるよう心掛けましよう。



◆栄養バランスに配慮した食事を取りましよう！

栄養バランスの良い食事を取ることで、胃がんなどの発症リスクや脳血管疾患、心疾患での死亡リスクが下がると言われています。食事を取る際は、炭水化物の供給源であるごはんやパンなどの主食、たんぱく質の供給源となる肉や魚、卵、大豆製品などの主菜、各種ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源となる野菜やきのこ、海藻などの副菜を組み合わせてバランスの良い食事を心掛けましよう。

また、身近にある新鮮でおいしい地元食材を積極的に活用し、安全で健康的な食生活を送りましよう。

7月6日は「渥美半島田原市メロンの日」

本市は、メロンの産出額県内1位を誇るメロンの産地です。平成28年に行われた第2回全国メロンサミットでは、全国のメロン産地の自治体が集まり、毎月6日をメロンの日と決めました。

また本市では、7月頃になると温室内で1株から1個だけを残して育てられる高級メロンのアールスメロン(マスクメロン)や網目のない鮮やかな黄色の見た目が印象的なイエローキング、香りが強く、糖度の高いタカミメロンなどの各種メロンが出揃うため、7月6日を「渥美半島田原市メロンの日」と制定し、消費者の皆さんに田原市産のメロンをPRしています。

昨年度に引き続き、今年も主な出荷先である名古屋市を中心に、田原市産メロンの魅力をPRします。加えて、マレーシアや香港への海外輸出も継続して行い、さらなる販路拡大を目指します。



今月の花

6月の 渥美半島の花と鉢花

グロリオサ
(花/出荷時期:1年中)

花ことば

栄光・勇敢

花びらが波打って反り返っている姿が個性的な花です。県内1位の生産量で、約56万本出荷されています。



ハイビスカス
(鉢花/出荷時期:5月~7月)

花ことば

常に新しい美

枝先に新しい蕾を付け、次々と花が咲きます。県内1位の生産量で、約34万鉢出荷されています。

