

# 渥美半島 大地と海の恵み 63

農政課 ☎23-3517

## 6月は「食育月間」です

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月が「食育月間」とされています。

### まずは朝食から始めよう

1日3食、栄養バランスがとれた食事をとることで、健康な体が作られます。1日の生活リズムを作る上で特に大切なのが朝食です。子どもの頃から毎日繰り返すことで習慣化されます。まずは家族で毎日楽しく朝食を食べることから「食育」に取り組みましょう！

### 栄養バランスのとれた食事

栄養バランスのよい食事は何に気を付ければよいのでしょうか。ごはんやパンなどの**主食**、肉・魚・大豆製品などのたんぱく質が入った**主菜**、野菜やきのこなど食物繊維が入った**副菜**の3つを組み合わせるとよいです。バランスがとれた食事は、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を下げると言われています。

本市は、新鮮でおいしい地元の農畜水産物がそろうため、食育に取り組みやすい環境です。おいしい地元の食材を食べて、健康な毎日を送りましょう！



## 7月6日は「渥美半島田原市メロンの日」です

平成28年に茨城県鉾田市で行われた第2回全国メロンサミットで、全国のメロン産地が集まり毎月6日をメロンの日と決めました。本市では、7月頃になるとさまざまなメロンが出そろうことから、7月6日を「渥美半島田原市メロンの日」と制定し、消費者の皆さんにメロンをPRしています。

本市は、メロンの産出額が県内1位で、高級メロンのアールスメロン(マスクメロン)や鮮やかな黄色のイエローキング、香りが強く糖度の高いタカミメロンなどのさまざまな種類のおいしいメロンが生産されています。メロンの生産を盛り上げるため、今年も主な出荷先である名古屋市を中心に本市産のメロンの魅力をPRします。

また、本市産メロンをマレーシアや香港に輸出する取り組みも継続して行い、海外販路の拡大も目指します。



▲メロンの日ポスター

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

波打ち反り返った花びらがなんと個性的な花です。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)

鉢

花ことば

常に新しい美

朝開いた花は夜にはしぼみますが、次々に花が咲きます。県内1位の生産量で、約34万鉢出荷されています。

