

# 農政課 ☎23-3517

## 農政課 ☎23-3517

### 農政課 ☎23-3517

#### 農政課 ☎23-3517

##### 農政課 ☎23-3517

###### 農政課 ☎23-3517

みんなで楽しく食べようよ  
6月は「食育月間」

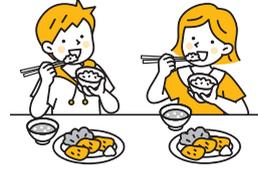
食育月間は、国が定めた「食育推進基本計画」で、平成18年から始まりました。

❖生活のリズムを整え、家族で楽しく食事をしましょう！

健康な体を育むために重要な生活のリズムは、早寝早起きと、1日3回食事を取ることです。特に朝食は、栄養のバランスも整いますので、子どもの頃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ょう。

❖栄養バランスに配慮した食事を組み合わせましょう！

栄養バランスの良い食事は、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が下がると言われています。



### バランスの良い組み合わせ

- ・ごはん、パンなどの主食(炭水化物)
- ・肉、魚、卵、大豆製品などの主菜(タンパク質)
- ・野菜、きのこ、海藻などの副菜(ビタミン、ミネラル、食物繊維)



本市では、新鮮でおいしい農畜水産物がそろいます。ぜひ地元の食材を積極的に活用し、健康な食生活を送りたいです。

### ❖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。7月頃になるとさまざまなメロンが出まわることから、7月6日を「渥美半島田原市メロンの日」と決めて、消費者の皆さんにメロンをPRしています。今年6月24日に名古屋市内バンテリンドームで、メロン抽選会を開催します。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、さらなる販路拡大を目指します。

### 第2回伊良湖みなとフェスタ 大人の自由研究教室

【内容】染め菊体験とフラワーアレンジメント

【日時】7月16日(日)

第1部・午前9時30分～11時

第2部・午前11時～午後0時30分

【場所】道の駅伊良湖クリスタルポルト

【参加費】無料

【対象年齢】18歳以上

【定員】20名(各部10名) 先着順

【申込方法】6月30日(金)までに

電話、メールまたは市HPから

【問い合わせ】農政課 ☎23-3517 nousei@city.tahara.aichi.jp



### 田原市のメロン



▲アールスメロン(マスクメロン) 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。甘味が強い

▲イエローキング 網目のない鮮やかな黄色が印象的。やわらかくさっぱりとした味わい

▲タカミメロン 細かい網目が特徴。香りが強く糖度が高い

### 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。県内1位の生産量で、年間約50万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

枝先に新しいつぼみを付けて、次々と花が咲きます。県内1位の生産量で、年間約32万鉢出荷されています。

