

趣辰ある 暮春らし

農政課 ☎23-3517

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食育とは、食に関する知識とバランスのよい食を選ぶ力を身につけ、健全な食生活を実践する力を育むことです。子どもはもちろん、大人にとっても重要です。

◆共食を意識しましょう

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを共食と言います。共食は、栄養バランスの向上、ストレス解消、食事マナーの習得といった身体的・心理的・社会的な多くのメリットがあります。一人での食事を減らすことは高齢者のうつ病予防にも効果的です。近年、共食の機会が減少しています。時間が取れる日には、積極的に共食を実践しましょう。

◆栄養バランスに配慮した食事をとりましょう

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るようにしましょう。

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。さまざま

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



な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、消費者の皆さんに本市産のメロンをPRしています。昨年度に引き続き、メロン抽選会をサンテパルクや名古屋などで開催します。ぜひ、ご参加ください。

今年も開催！メロン抽選会

サンテパルクたはら メロン大抽選会
サンテパルク産直マーケットで、メロンを含み2000円以上購入された方を対象に、メロンなどが当たる抽選会を実施します。
【日時】7月4日(土)～5日(日)
午前9時30分～なくなり次第終了
【場所】サンテパルクたはら
【その他】当日レシートのみ有効

星が丘マルシェ メロン大抽選会
マルシェで田原市産農産物を購入された方を対象にメロンなどが当たる抽選会を実施します。

【日時】7月4日(土)
午前10時～午後4時
【場所】星が丘テラス
(名古屋千種区星が丘元町15-5)
【その他】雨天決行※荒天の場合は中止になる場合があります。
▼農政課 ☎23-3517

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:通年)

花ことば

栄光・華麗・燃える情熱

花びらが波打って反り返っている姿がなんとも個性的な花です。県内1位の生産量で約45万本出荷されています。



ハイビスカス

(鉢物/出荷時期:4月～8月)

鉢

花ことば

新しい恋、信頼

枝先に新しい蕾を付け、次々と花が咲く特徴があります。県内1位の生産量で、約26万鉢出荷されています。

