「令和7年度 歯の健康展」報告書

【 開催日時 】２０２５年6月22日（日）　９：００～１５：３０
【 会場 】　　柏崎健康管理センター・元気館
【 参加者 】　約１９０名
【 活動内容 】「ならべてみよう！バランスごはんカード」

柏崎市主催の「歯の健康展」に
新潟県栄養士会柏崎支部として
参加しました。
「ならべてみよう！バランスごはんカード」という企画で、参加者の皆さんに料理カードを使用して、
1食分の献立を作ってもらいました。
小さなお子さんからご年配の方まで幅広い年齢層の方に参加していただくことができました。
「〇〇くん、野菜も食べないとだよ～」
「美味しそうな献立ができたね」など、
親子で楽しみながら参加される姿も多くあり、良い企画になりました！

今回の企画を通じて、普段から主食・主菜・副菜と様々な食品を組み合わせた食事にすること、よく噛んで食べることなど、歯の健康に繋がるアドバイスも伝えることができました。
お土産に、鉄分・カルシウムの多いお菓子の配布も行い、喜んでいただけました！