

2026 年度「歯の健康展」

新潟県栄養士会柏崎支部

活動概要

日 時：2026 年 6 月 21 日（日）9：00～15：30

会 場：柏崎市健康管理センター・元気館

テーマ：歯やお口の健康づくり

活 動：新潟県栄養士会柏崎支部

「料理カードで栄養バランスチェック」

参加者：約 180 人

活動内容

料理カードを使い、夕食のメニュー作りに挑戦してもらいました。

親子で参加してくださる方が多く、楽しみながら一緒に選ぶ様子が印象的でした。保護者の方からは野菜を食べてもらう工夫や、摂取量の目安を知りたい、といった声が聞かれ、栄養バランスや食生活についてのアドバイスをを行いました。

今回の体験が、食事を通して歯や口の健康を考えるきっかけとなっていればうれしいです。



～ 当 日 の 様 子 ～

