



こんにちは！

富士市食生活推進員です

富士市食生活推進員会は、地域や家庭に「食」を通じて健康や食育を広めるボランティア団体です。食生活改善や食育の普及啓発の活動をしています。約80人の会員が、各地区で活躍しています。

私たち食生活推進員はこのような活動を行っています

活動内容1

食を通した健康づくり講座（健康クッキング等）の開催

市内まちづくりセンターで、小学生を対象とした調理実習と講話を行います。テーマは「主食・主菜・副菜をそろえよう」です。講座や健康クッキングは、事前に研修会で手順の確認を行い実施しています。「食」の楽しさ・大切さを伝えられる充実した講座となるよう食生活推進員が参加者をサポートします。



作り方や食材の切り方を
子ども達に教えます



健康的な食事に関する
講話を行います



野菜たっぷり肉まん

お問い合わせ

富士市地域保健課
富士市食生活推進員会事務局

〒416-8558 富士市本市場432-1（富士市フィランセ内）

あなたも一緒に活動してみませんか？
お気軽にご連絡ください

 67-0201

（平日 午前8時30分～午後5時15分）

活動内容 2 食に関する普及啓発

市民向けイベントや地区文化祭等で、レシピの配布や健康的な食習慣に関する情報を発信します。



イベントの
食育コーナーでの普及啓発



イベントの
食育コーナーでの普及啓発



「野菜丸ごと使い切りレシピ」を
市内産直市やスーパーの売り場に
設置させていただいています



高校文化祭での普及啓発



高校での調理実習



高校での調理実習で
バッククッキング おにぎりづくり

活動内容 3 地域に広めるための研修会への参加

食生活推進員として活動するために、研修会に参加して健康食の知識を深め活動に役立てます。

年間7回の研修会は、調理実習のほか、食育のこと、講師を招いての研修会があります。研修会で学んだことを地域での普及啓発活動に活かしています。



講師を招いて専門的な
食の話を聞くこともできます



調理実習



調理実習では
様々なメニューを作ります