# 新宿区
# 「食」を通じた
# 健康づくりネットワーク

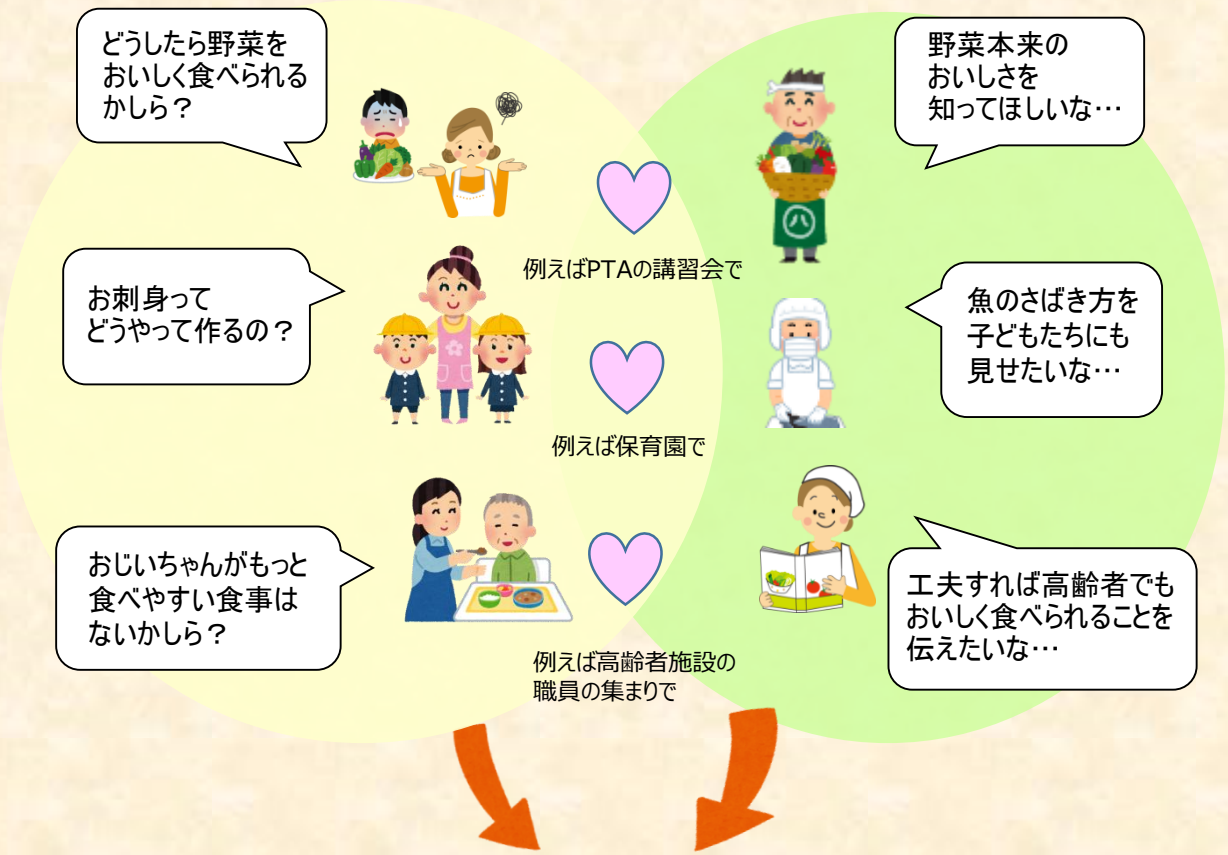
ご案内

## 食でつながる笑顔の輪

新宿区健康づくり課

## 「食」を通じた健康づくりネットワークの目的

「食」に関わる人や団体などが、それぞれの専門知識や得意なことを活かした相互連携・協力、情報交換が行える環境を整備し、充実した食育活動が実施されることで、新宿区民の健康づくりを推進していくことを目的としています。




## 「食」を通じた健康づくりネットワークとは

「食」に関するみなさんの思いを互いに結び、新宿区全体で様々な食育活動を行えるようにするのが、

**新宿区「食」を通じた健康づくりネットワーク**です。

「食」に関わることで、協力してほしいこと・協力できることを登録して、あなたも食育活動に参加してみませんか？

※登録団体等、詳しくは新宿区ホームページをご覧ください。

しんじゅく健康フレンズ　**菜々**

## 講座の実施

**講座、講習会、勉強会、調理実習などの講師を探している方**と、
**専門知識や経験等をお話しできる方、教えることができる方**をつなぎます。

【活動例】

協力がほしい：おいしい和食の料理を学びたい
協力できる：お店が忙しくない時間なら和食の基本を教えてもいいですよ

【活動例】

協力がほしい：醤油や味噌について学びたい。
協力できる：醤油や味噌のことは私に任せてください

## 見学・体験

**食べものができるまでの工程の見学や、体験学習を希望されている方**と、**見学や実演、体験学習の受け入れにご協力いただける方**をつなぎます。

【活動例】

協力がほしい：パンがどうやって作られるのか知りたい
協力できる：お店で作っているところを見学してもいいですよ

## ポスター掲示・リーフレット配布

「食」に関するリーフレットやポスターを施設、店舗などで掲示・設置していただく活動です。

※このうちどれかひとつの活動だけでも「協力がほしい」のみでもネットワークに参加できます。

# 今、すでにされている活動でＯＫです！

ネットワークに参加しても、特に難しいことをするわけではありません。
健康につながる「食」に関した取組であれば、それで十分です。
下記のようなことをすでにされていれば、それだけで参加することができます。

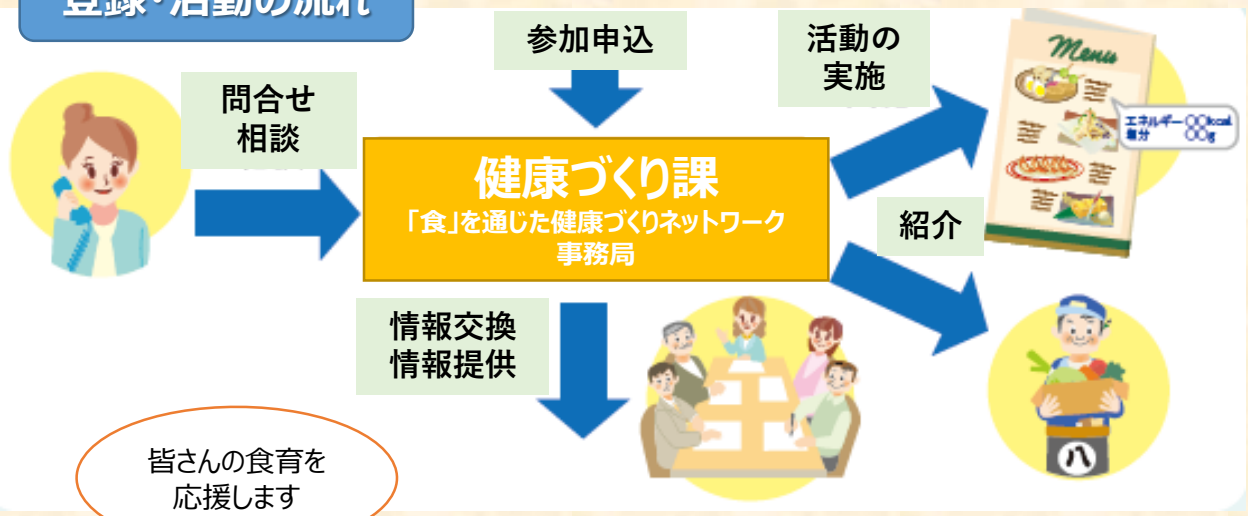
**商　店**
- 旬を意識した品ぞろえにしている
- 野菜たっぷりのお惣菜やお弁当を販売している
- お客さんにおいしい食べ方をおすすめしている

**飲食店**
- ヘルシーメニューやサラダバーを提供している
- メニューにエネルギーや塩分を表示している

**保育園 幼稚園**
- 園で野菜栽培やクッキング保育を行っている

**区　民**
- 「食」に関することについて、仲間で勉強会を開いている

## 登録・活動の流れ




皆さんの食育を
応援します

**編集・発行**　令和6年12月



**新宿区健康部健康づくり課**

新宿区新宿5-18-14　新宿北西ビル5階
☎:03-5273-3494　Fax:03-5273-3930