

# 健康食生活

Smile start day

## スマイル

## スタートデー

食から始める健康  
**元気なみやぎっ子**  
食生活改善啓発イベント



こどもたちの健やかな成長は  
ふだんの食生活の  
改善から始まります。  
**家族で学ぼう！  
みんなで始めよう！！**

参加費  
無料

2024.1/21日 SUN  
10:00-15:00

会場：イオンモール宮崎1F ヒナタテラス

先着200名  
350gぴったりの方には  
野菜ジュースプレゼント!!

### 健康野菜 重量当てゲーム

1日の野菜摂取量の目標は350g。  
しかし多くの日本人は  
この摂取目標に届いていません。  
どのぐらいの量が必要か、  
ゲームを通して感じていただけます。



令和5年度

### 笑顔つながる 『みやぎ弁当の日』写真展 作品展示コーナー

今年度の受賞作品を中心に、  
応募作品の一部を展示します。

あなたの食事、  
野菜は足りていますか？

### ベジチェック® 測定コーナー

カゴメのベジチェック®に手をかざすだけで  
野菜の摂取レベルと推定野菜摂取量が分かります。  
結果をもとに、タイプごとのアドバイスが受けられます。

栄養士の先生への食生活に関する  
いろいろな相談もできますよ！

協力：公益社団法人 宮崎県栄養士会



健康チェックや健康相談が  
気軽にできます！

宮崎大学

### みやぎ健康 キャラバン隊

宮崎大学みやぎ健康街づくり構想



会場内ブースでは  
心電図モニター(予定)などの  
検診体験(無料)なども行います。

“ちゃんと食べる”がわかる。  
家族で楽しみながら  
「食の大切さ」を学ぼう！

### デジタル食育 食育の時間+ 体験コーナー

パソコンを使って大型モニターに表示される  
コンテンツを楽しみながら学べます。

※「食育の時間+」は成長期の子どもたちが知っておきたい  
“食にまつわる基本”を楽しみながら学べる  
デジタル教材です

教材：「食育の時間+」  
(制作/日本マクドナルド株式会社)

食生活意識アンケートに答えていただいた方に  
「みやぎ犬オリジナルボールペン」プレゼント!! (先着)

ほくたちも  
会場で  
盛り上げるよ!

### みやぎ犬ダンス & ミニステージ

① 11:00- ② 14:00-



[主催] 宮崎県(教育庁スポーツ振興課)

[イベントに関するお問合せ先] テレビ宮崎商事 TEL.0985-27-8980 (平日10:00-17:00/土日祝祭日除く)