



令和
6年度

野菜たっぷり パン&弁当販売

数量限定!
お早めに♪

毎年好評の野菜たっぷりパン&野菜弁当♪今年も食育月間の6月に販売します!
野菜 35g または 70g 含むパン、野菜 140g 含むお弁当にシールを貼っています。
障害者施設で働く皆さんが、心を込めて作ったパンとお弁当をお楽しみください。

販売スケジュール(区役所1階)



含まれる野菜の量です。
このシールが目印です!

日程	時間 (完売しだい終了となります)	内容	販売	日程	時間 (完売しだい終了となります)	内容	販売
6月3日(月)	11時45分~	弁当	パステル	6月14日(金)	11時45分~	弁当	パステル
6月4日(火)	11時30分~	弁当	はばたき	6月18日(火)	11時30分~	弁当	はばたき
		パン	ジャンプ			パン	ジャンプ
6月5日(水)	11時~	パン	そよかぜの家	6月19日(水)	11時~	パン	そよかぜの家
	11時45分~	弁当	パステル	6月20日(木)	11時30分~	弁当	はばたき
6月6日(木)	11時30分~	弁当	はばたき			6月24日(月)	11時45分~
	11時45分~	パン	ジャンプ	6月25日(火)	11時30分~		
6月7日(金)	11時45分~	弁当	パステル			6月26日(水)	11時~
6月10日(月)	11時45分~	弁当	パステル	11時45分~	弁当		パステル
6月11日(火)	11時30分~	弁当	はばたき	6月27日(木)	11時30分~	弁当	はばたき
		パン	ジャンプ		パン	ジャンプ	
6月12日(水)	11時~	パン	そよかぜの家	6月28日(金)	11時45分~	弁当	パステル
	11時45分~	弁当	パステル			弁当	パステル
6月13日(木)	11時30分~	弁当	はばたき				
	11時45分~	パン	ジャンプ				
		弁当	パステル				

※そよかぜの家は、区役所のお隣の「そよかぜの家」でもパンの販売をしています。

※予定が変更になることがあります。最新情報は、ホームページをご確認ください。

※上記の平日 11時~14時で、「こうなん来夢」の通常販売は行っています。

販売予定日は、ホームページをご覧ください。



野菜たっぷりパン&弁当



こうなん来夢

1回目



ベジメータ測定会(野菜摂取量測定)

野菜足りてる?ふだんの野菜摂取量が指先約10秒でわかります!

毎日「緑黄色野菜」を増やすと、2週間程度で数値が改善♪

約2週間「野菜プラス」にチャレンジしませんか。

スコアアップもしくはA判定で景品プレゼント🎁

場所: 区役所1階(野菜たっぷりパン・弁当販売横) 時間: 10時~14時



2回目



メニューの紹介は裏面へ⇒

昨年度のラインナップ(一部) ※今年度変更する品もあります

『オニオンとベーコンのパン』
(そよかぜの家)



『夏野菜カレーパン (ジャンプ)』



『豚しゃぶ弁当』 (はばたき)



『ひとくち酢鶏弁当』
(パステル)

『鮭の明太マヨネーズ弁当』
(はばたき)



『アスパラ明太マヨパン』
(ジャンプ)



『鶏からのみぞれ煮弁当』
(パステル)

『ラタトゥイユ風ピザパン』
(そよかぜの家)



健康アクションこうなん

5

～ふだんのくらしをけんこうに～

あるこう！毎日

ご近所さんと あいさつ交わし 地域とつながり 介護予防

たべよう！野菜

野菜たくさん 塩分ひかえめ だしの旨味をたっぷり

まもろう！歯

口から美味しく食べるため 定期的に歯のチェック

なくそう！たばこの煙

一人ひとりが意識を高め たばこの害のない港南へ

やすもう！しっかり

睡眠と 気分転換で 明日の元気の源に

そして

受けよう！がん検診と健康診断

“けんしん” は、あなたに贈られる「からだ通信簿」



ウォーキング推進
キャラクター
ひまわりくん

担当：港南区福祉保健課健康づくり係

電話：045-847-8437 FAX：045-846-5981