



令和
8年度

野菜たっぷり パン&弁当販売

6月限定!
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。

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1日(月)	11時45分～	弁当	パステル	6月17日(水)	11時00分～	パン	そよかぜの家
6月3日(水)	11時00分～	パン	そよかぜの家		11時45分～	弁当	パステル
	11時45分～	弁当	パステル	6月18日(木)	11時45分～	弁当	はばたき
6月4日(木)	11時45分～	パン	ジャンプ	6月19日(金)	11時45分～	弁当	パステル
		弁当	パステル			弁当	はばたき
6月5日(金)	11時45分～	弁当	パステル	6月22日(月)	11時45分～	弁当	パステル
6月8日(月)	11時45分～	弁当	パステル	6月23日(火)	11時45分～	弁当	はばたき
6月9日(火)	11時45分～	弁当	はばたき	6月24日(水)	11時00分～	パン	そよかぜの家
6月10日(水)	11時00分～	パン	そよかぜの家		11時45分～	パン	ジャンプ
	11時45分～	パン	ジャンプ		弁当	パステル	
6月12日(金)	11時45分～	弁当	パステル	6月25日(木)	11時45分～	弁当	パステル
		弁当	はばたき	6月26日(金)	11時45分～	弁当	パステル
6月15日(月)	11時45分～	弁当	パステル	6月29日(月)	11時45分～	弁当	パステル
				6月30日(火)	11時45分～	弁当	はばたき

※数量限定で、売り切れ次第、終了となります。

※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。



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。



A判定もしくは2回目にスコアアップ(※)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

※過去の測定結果をお持ちください

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

『ごぼうとにんじんの和風パン』
(そよかぜの家)



『油淋鶏弁当』(パステル)

『夏野菜カレーパン(ジャンプ)』



『豚肉とナスの味噌炒め弁当』
(はばたき)



『チキン南蛮弁当』
(パステル)

『白身魚のホイル焼き弁当』
(はばたき)



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