



令和
5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♪今年は食育月間の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1日(木)	11時30分~	弁当	はばたき	6月16日(金)	11時45分~	弁当	パステル
	11時45分~	弁当	パステル	6月19日(月)	11時45分~	弁当	パステル
6月2日(金)	11時45分~	弁当	パステル	6月20日(火)	11時30分~	弁当	はばたき
6月5日(月)	11時45分~	弁当	パステル		11時45分~	弁当	パステル
6月6日(火)	11時30分~	弁当	はばたき	6月21日(水)	11時~	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7日(水)	11時~	パン	そよかぜの家	6月22日(木)	11時30分~	弁当	はばたき
	11時45分~	弁当	パステル		11時45分~	弁当	パステル
6月8日(木)	11時30分~	弁当	はばたき		11時45分~	パン	ジャンプ
	11時45分~	弁当	パステル	6月26日(月)	11時45分~	弁当	パステル
6月9日(金)	11時45分~	弁当	パステル	6月27日(火)	11時30分~	弁当	はばたき
6月12日(月)	11時45分~	弁当	パステル	6月28日(水)	11時~	パン	そよかぜの家
6月13日(火)	11時30分~	弁当	はばたき	6月29日(木)	11時30分~	弁当	はばたき
	11時45分~	弁当	パステル		11時45分~	弁当	パステル
6月14日(水)	11時~	パン	そよかぜの家		11時45分~	パン	ジャンプ
6月15日(木)	11時30分~	弁当	はばたき	6月30日(金)	11時45分~	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

Step1



ミニイベント

ベジメータ測定会 (野菜摂取量測定)

約3週間
チャレンジ!

Step2



野菜足りてる? ぶだんの野菜摂取量が約 30 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 3 週間「野菜プラス」にチャレンジしませんか。スコアアップで記念品プレゼント。

場所：区役所 1 階 (野菜たっぷりパン・弁当販売横) 時間：12 時~13 時 30 分



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

『シャキシャキ甘辛れんこんパン』
(そよかぜの家)



『野菜のデニッシュ』
(ジャンプ)



『筍と大葉の焼売弁当』
(はばたき)



『八宝菜弁当』
(パステル)



『ガパオライス』(はばたき)



『たっぷり野菜と2種のチーズ』
(ジャンプ)



『カラッとミックス
フライ弁当』(パステル)

『野菜たっぷりピザパン』
(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と

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」



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

ウォーキング推進
キャラクター
ひまわりくん