

§ 健康バランスの食材の目安



バランスの目安は⑤:③:①:①

主食⑤ [自由]
ごはん・パン・麺類

副食
野菜・海藻類③ [自由]
豆類・豆腐・納豆類① [1日2~3回]
魚介類① [1日1~2回]

※量は目安として、よく噛み、ゆっくり食べる。

食材の目安(組み合わせ)は

- ① 芋め・豆類、豆腐・納豆類
- ② ごま・種実類(くるみなど)
- ③ わかめ・海藻類(ひじき、昆布など)
- ④ 野菜・野草、山菜類
- ⑤ さかな・魚介類
- ⑥ しじみ・きのこ類
- ⑦ いも・芋類
- ⑧ 餅類・発酵食品(味噌、漬物など) 生野菜など

『まごはやさしいご』と覚えて下さい

§ 特定非営利活動法人『みどりと大地の会』活動表実績と予定表

平成30年度年度特定非営利法人『みどりと大地の会』活動予定表 平成30年4月1日～31年3月31日

実施日	活動内容	会場	参加人員	テーマ	実施日	活動内容	会場	参加人員	テーマ
4月22～23日	春の講習会	長野・佐久	4名	講習(農業)	8月8～9日	体験講習会	印西支部	19名	絵画教室
5月6日	鯉のぼり祭り	白井市富士	6名	販売	9月25日	食べる里山	白井本部	4名	食べる里山
5月13日	柏市民活動フェスタ	柏市民センター	1名	見学参加	10月17日	福祉協会勉強会	柏市	4名	餅煮味噌作り
5月15～20日	落花生・野菜種蒔	印西小林	4名	種蒔	10月24日	印西収穫祭	印西	3名	販売
5月21～23日	研修旅行	長野・佐久市	4名	講習(農業)	11月16日	研修旅行	新潟・魚沼	3名	農業と水
5月29日	講習会	白井本部	6名	餃子作り	11月24～25日	印西団子祭り		14名	販売
6月1日	講習会	市原市	5名	梅干し作り	12月1～2日	西白井公民館祭り	西白井公民館	10名	販売
6月3日	流山市民祭り	流山市	2名	販売	12月15日	忘年会	印西小林	10名	懇親会
6月24日	講習会	白井本部	6名	美容食	1月23日	新年会	アバホテル	3名	健康講習
7月4日	講習会	白井本部	3名	餅煮味噌作り	2月23～24日	西白井公民館祭り	西白井公民館	5名	販売
7月21～22日	柏市民祭り	柏市民センター	3名	販売	2月10日	講習会	白井本部	6名	餅煮味噌作り
7月21～22日	柏市民祭り	柏市民センター	3名	販売	3月31日	みどりと大地の会総会	白井本部	15名	30年度総会

2019年度(令和元年)特定非営利法人『みどりと大地の会』活動予定表 2019年4月1日～2019年3月31日

予定月	活動内容	会場	参加人員	テーマ	実施日	活動内容	会場	参加人員	テーマ
4月	春の講習会	白井本部	5名	餅煮味噌作り		きらら福祉勉強会	柏市	数名	餅煮味噌作り
5月	鯉のぼり祭り	白井市富士	数名	販売	10月	鎌ヶ谷市民祭り	鎌ヶ谷市	未定	
	落花生・野菜種蒔	印西小林	2名	種蒔		印西収穫祭	印西市	6名	販売
	研修旅行	長野・佐久市	4名	講習(農業)		11月	研修旅行	新潟・魚沼	数名
	講習会	白井本部	6名	健康料理	講習会	白井本部	数名	美容食	
6月	講習会	市原市	5名	梅干し作り		印西団子祭り		数名	販売
	講習会	白井本部	5名	美容食	12月	西白井公民館祭り	西白井公民館	4名	販売
講習会	白井本部	数名	餅煮味噌作り	白井市民祭り		白井市	数名	販売	
7月	柏市民祭り	柏市民センター	数名	販売		白井桜台祭り	白井市民センター	数名	販売
	講習会	白井本部	3名	食べる里山		ほっこり市(祭り)	白井公民館	数名	販売
8月	収穫祭	本部・支部	5名	販売		忘年会	印西	数名	懇親会
	体験講習会	印西支部	十数名	絵画教室	1月	新年会	白井本部	数名	懇親会
9月	講習会	長野・佐久市	数名	講習・研修	2月	白井公民館祭り	白井市	5名	販売
	食べる里山	白井本部	数名	食べる里山		講習会	白井本部	数名	餅煮味噌作り
	福祉祭り	白井市民センター	数名	販売	3月	みどりと大地の会総会	白井本部	15名～20名	30年度総会
10月	きらら福祉勉強会	柏市	数名	餅煮味噌作り					
	鎌ヶ谷市民祭り	鎌ヶ谷市	未定						
	印西収穫祭	印西市	6名	販売					

※2019年度の活動予定は都合により変更する場合がありますのでお問い合わせをお願いいたします。