



令和
7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	内容	販売	日程	時間	内容	販売
	(完売しだい終了となります)				(完売しだい終了となります)		
6月2日(月)	11時45分～	弁当	パステル	6月17日(火)	11時30分～	弁当	はばたき
6月3日(火)	11時30分～	弁当	はばたき		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4日(水)	11時00分～	パン	そよかぜの家	6月18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5日(木)	11時45分～	弁当	パステル	6月20日(金)	11時30分～	弁当	はばたき
6月6日(金)	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23日(月)	11時45分～	弁当	パステル
6月9日(月)	11時45分～	弁当	パステル		11時30分～	弁当	はばたき
6月10日(火)	11時30分～	弁当	はばたき		11時45分～	パン	ジャンプ
	11時45分～	パン	ジャンプ	6月24日(火)	11時45分～	弁当	パステル
		弁当	パステル				
6月12日(木)	11時45分～	弁当	パステル	6月25日(水)	11時00分～	パン	そよかぜの家
6月13日(金)	11時30分～	弁当	はばたき	6月26日(木)	11時45分～	弁当	パステル
	11時45分～	弁当	パステル	6月27日(金)	11時30分～	弁当	はばたき
6月16日(月)	11時45分～	弁当	パステル		11時45分～	弁当	パステル
				6月30日(月)	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

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



メニューの紹介は裏面へ⇒

2回目



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

『焼き野菜カレーパン』(そよかぜの家)



『夏野菜カレーパン(ジャンプ)』



『生姜焼き弁当』(はばたき)



『油淋鶏弁当』(パステル)



『ハーブとり天弁当』(はばたき)



『なすの味噌マヨネーズパン』
(ジャンプ)



『鶏からのみぞれ煮弁当』
(パステル)

『枝豆チーズパン』
(そよかぜの家)



健康アクションこうなん

～ふだんのくらしをけんこうに～

5

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」



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