

6月は食育月間

「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えよう



家族や友人と楽しく食事をしよう



「食」について考えてみませんか

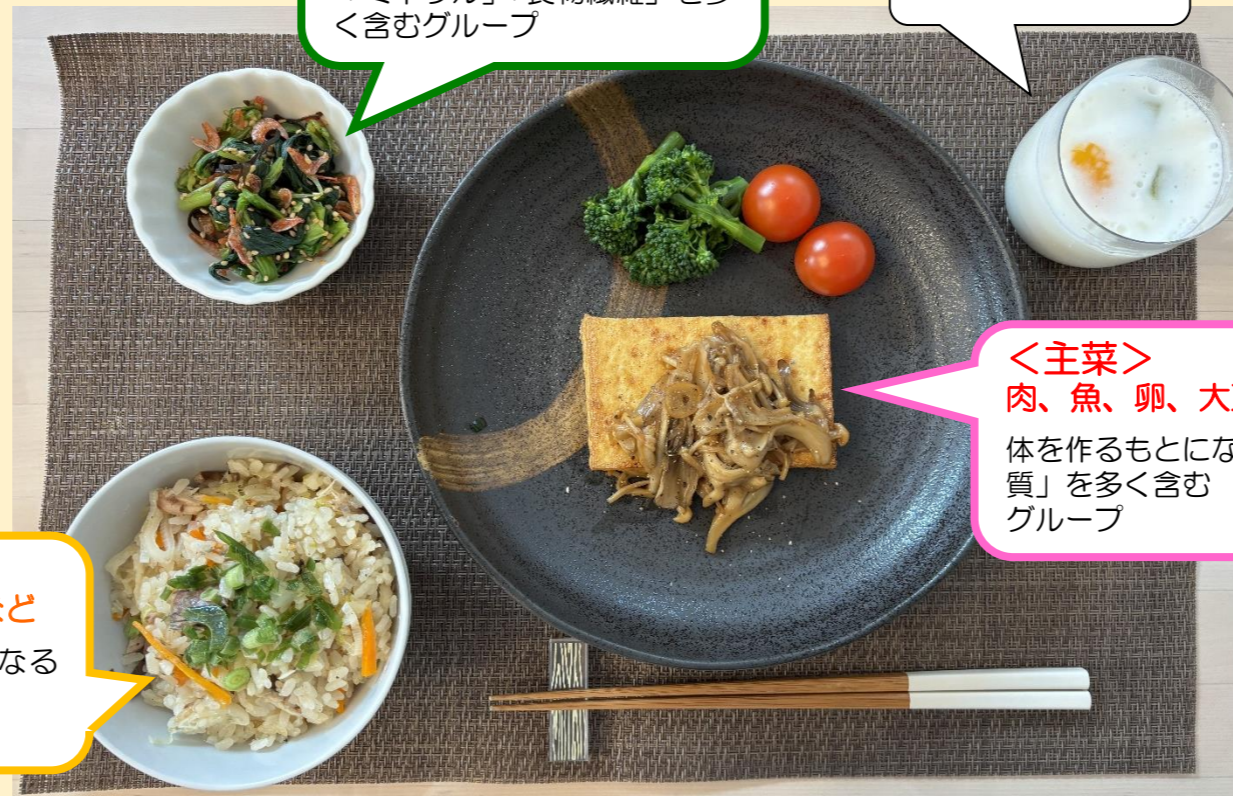
バランスよく食べよう

<副菜>
野菜、きのこ、海藻など
体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を多く含むグループ

1日1回は果物や牛乳・乳製品を！

<主菜>
肉、魚、卵、大豆製品など
体を作るもとになる「たんぱく質」を多く含むグループ

<主食>
ごはん、パン、めん類など
体を動かすエネルギーになる「炭水化物」を多く含むグループ



食べ残しや食品の廃棄を減らそう



地元の農産物を食べよう



野菜を食べよう



一皿（ワンプレート）でも主食・主菜・副菜を意識すると栄養バランスがよくなります！

