

10月は ひょうご食育月間

～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”
あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう



兵庫県マスコット はばタン



ひょうごの“食”
を味わおう

- ◆地域の“旬”の食材を食べよう
- ◆家族や友人と一緒に食事をしよう

主食・主菜・副菜を1日
2回は組み合わせよう

主食(ごはん、パン、麺類)
体を動かすエネルギーのもと

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
体をつくるもと

副菜(野菜、いも、きのこ、
海藻)体の調子を整える



バランスのよい朝ごはん
で1日を元気にスタート

朝食に“ごはん”と
“野菜”も食べよう



毎日の食事に
野菜料理をプラス一皿



サラダ



煮物



おひたし

兵庫県

◆ひょうごの食育情報を県HPで紹介しています。

ひょうごの食育

で検索!

問い合わせ先: 兵庫県健康増進課 Tel. 078-341-7711(内線3249)