

10月は ひょうご食育月間



兵庫県マスコット はばタン

～食で育む元気なひょうご “実践の「わ」を広げよう”～

「人の輪（わ）、和食文化の和（わ）、環境の環（わ）」の3つの「わ」を支える食育実践をめざそう

3 すべての人に
健康と福祉を



17 パートナースHIPで
目標を達成しよう



毎日の食事に
野菜料理を一皿プラス



サラダ



煮物



おひたし

バランスのよい朝ごはん
1日を元気にスタート

朝食の“ごはん”と一緒に
“野菜”も食べよう



和食文化
の和

環境の環

環境と調和のとれた
持続可能な消費行動

「手前どり」など、エシカル消費
(社会や環境に配慮した購買
行動)を心がけよう



人の輪

主食・主菜・副菜を
1日2回は組み合わせよう

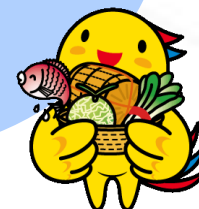
主食(ごはん、パン、麺類)

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)

副菜(野菜、いも、きのこ、海藻)

ひょうごの“食”
をプラス

実りの季節に地域でとれる
“旬”の食材を食べよう



兵庫県

◆家族や友人と一緒に食事をしましょう。

◆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79306)