

# 10月は ひょうご食育月間



## 「食事をおいしく、バランスよく！」

### 色々な料理を組み合わせよう

主食・主菜・副菜を意識して  
組み合わせると、  
栄養バランスがよくなります。



### 食べる量は「主食 > 副菜 > 主菜」

食べすぎ、少なすぎに  
注意しましょう。



### 野菜を1皿プラスしよう

1日の食事に野菜料理を1皿分  
追加しましょう。



### 家族や友だちと「共食」しよう

1日に1食は、  
家族や友人と一緒に  
食事を食べましょう。



兵庫県マスコット はばタン

◆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！

兵庫県

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