

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

- ◆阪神・淡路大震災発生から25年を迎えようとしています。
いざという時に備え、食べ慣れた食品を最低3日分、できれば1週間分準備しておきましょう。

- ◆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!



兵庫県

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