



10月は ひょうご食育月間

「“日本型食生活”で 健康的に！」

～健康的な食生活を実践するポイント～

ポイント①

色々な料理を組み合わせる

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。



ポイント②

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。

ポイント③

加工食品やそう菜も上手に活用を

補助的に組み合わせると、主食・主菜・副菜を揃えやすくなります。

◆食育アンケートにご協力ください。



大人用 (15歳以上) 子ども用 (1～14歳)

