

10月は ひょうご食育月間



～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



毎日の食事に
野菜料理を一皿プラス



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

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

環境に配慮した
食育活動に取り組もう

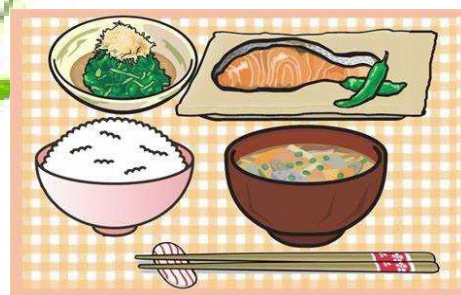
食品ロスを減らすために
食材を「**買いすぎず**」「**使い切る**」
「**食べきる**」ようにしましょう



人の輪

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



◆3密に気をつけながら、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3249)

兵庫県