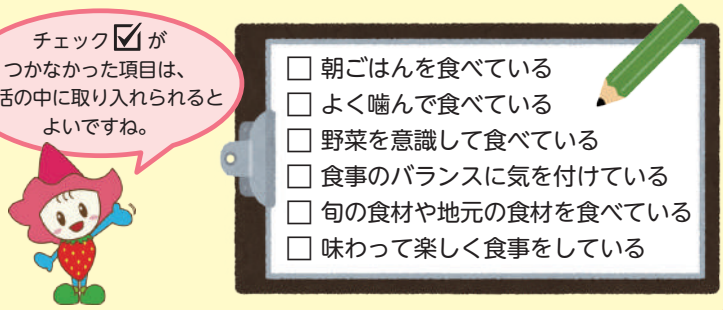
6月は食育月間です！

毎月19日は「食育の日」！

食習慣をチェック☑してみましょう



健康課市民健康係　☎(63)8312

市では、地産地消で食育計画「かぬま元気もりもりプランpart Ⅳ」に基づき食育の推進を行っています。「食育」とは、さまざまな経験を通し、「食に関する知識」、「食を選択する力」を身に付け、健全な食生活を育むことです。

皆さん、6月の食育月間を機に、自身の食生活を見直してみませんか。

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食・主菜・副菜をそろえることでバランスのよい食事になります。梅雨時期で体調がすぐれない時には食生活を見直してみましょう。

エネルギーの源 主食

ごはん、パン、麺類などの穀物類

からだを作る 主菜

肉や魚・卵・大豆製品などを使った料理

からだの調子を整える 副菜

野菜・きのこ類・海藻類などを使った料理

プラス

不足しやすい栄養素

乳製品や果物

作ってみよう!! 地産地消のおすすめレシピ「フライパンdeシウマイ」

主食：ごはん　　主菜：シウマイ
副菜：きゅうりとかぼちゃのサラダ
　　中華スープ
※レシピは二次元コードをご参照ください。

市のホームページにもおすすめレシピを掲載しています。
ぜひ、ご覧ください！

財源確保のために広告を掲載しています。