

79h' 2a%N h1

Š 7\$

毎月19日は「食育の日」!

食習慣をチェック☑してみましよう

チェック☑が
つかなかった項目は、
生活の中に取り入れられると
よいですね。

- 朝ごはんを食べている
- よく噛んで食べている
- 野菜を意識して食べている
- 食事のバランスに気を付けている
- 旬の食材や地元の食材を食べている
- 味わって楽しく食事をしている

HÁ]¢½HÁ yø£

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。

ĩ~ J~ÍJ>
f-Q‡`•O,

ĩ~ J~íJ>f-Q"\\qplâĩµw'MiÄts"‡b{ ÍÏ8p
.ĐUbY•sMìtxĩ\Æ>_Ú`o^‡`•O{

♠Éçª"wo
ĩ

T'í>^"
J

T'iwĐ>TQ"
íJ

Æ`•bMëFÉ



ごはん、パン、麺類などの
穀物類

肉や魚・卵・大豆製品など
を使った料理

野菜・きのこ類・海藻類な
どを使った料理

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!