

6月は食育月間です！

日頃の食生活を見直してみましょ。

～食の大切さについて考えてみませんか～

【食育月間】とは

国、地方公共団体、関係団体等が協力して、食育推進運動を重点的かつ効果的に実施し、食育の国民への浸透を図るため、食育推進基本計画により毎年6月を「食育月間」と決めました。

【食育の日】とは

食育推進運動を継続的に展開し、食育の一層の定着を図る機会として、食育推進基本計画では、毎月19日を「食育（「ショクイク」=19）の日」と定めています。

食事はおいしくバランスよく！



主食



ごはん



パン



麺類



主菜



魚料理



肉料理



卵料理



大豆料理



副菜



野菜のお浸し



野菜の煮物



野菜サラダ



野菜の具たくさん味噌汁

野菜不足や塩分の取り過ぎなどから、生活習慣病にかかる方が増えています。

生涯にわたり心身ともに健康で豊かな生活を送るため、日頃の食生活を見直してみませんか？

