

10月は ひょうご食育月間

～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～
あなたの今の取り組みに、プラス1の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



サラダ

煮物

おひたし

バランスのよい朝ごはん
で1日を元気にスタート

朝食に“ごはん”と
“野菜”も食べよう



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

おうちご飯に
バランスをプラス

主食・主菜・副菜の
3つを組み合わせ
て食事をおいしく
バランスよく



ひょうごの“食”
をプラス

実りの季節
地域の“旬”の食材を食べよう



兵庫県

◆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)