

# 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

朝食の“ごはん”と一緒に  
“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

なかしよく  
中食で  
バランスをプラス

中食を上手に活用して  
主食・主菜・副菜を揃えよう

\*「中食」とは、家庭外で調理された  
食品をおうちで食べること



ひょうごの“食”  
をプラス

実りの季節に地域で獲れる  
“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)