

# 10月は ひょうご食育月間



## 『“日本型食生活”で バランスよく！』

食事を作る時や選ぶ時には、  
主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせましょう！



兵庫県マスコット はばタン

### 主菜 魚、肉、卵、大豆・大豆製品

主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれており、筋肉や血液など、体を作るもとになる。食事のメインとなり、1食1品が目安！

### 副菜 野菜、いも類、きのこ、海藻

主に“ビタミン”や“ミネラル”、“食物繊維”が含まれており、体の調子を整えるもとになる。主食・主菜をサポート！

### 主食 ごはん、パン、めん類

主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーのもとになる。特にごはんは、他の料理をつなぐ役割に！

◆食育アンケートにご協力ください。



大人用  
(15歳以上)



子ども用  
(1～14歳)

