

# 10月は ひょうご食育月間



兵庫県マスコット はばたん

～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

## 朝食に“副菜”を食べよう

主食や主菜だけの朝食には“副菜”  
(野菜料理や芋料理、野菜たっぷり汁物など)  
をプラスしよう。



## 主食・主菜・副菜を 組み合わせよう

1日2回は、主食・主菜・副菜を  
組み合わせた食事を食べよう。



## ひょうごの“食”を味わおう

- ◆ 地域の“旬”の食材を食べよう。
- ◆ 行事食やひょうごの郷土料理  
を知ろう、作ろう。



## 食育活動を実践しよう

- ◆ 家族や友人と一緒に食事をしよう。
- ◆ 食事づくり(買い物、調理、後片付け)  
に参加しよう。



◆ひょうごの食育情報を、県HPで紹介しています。  で検索!

兵庫県

問い合わせ先:兵庫県健康増進課 Tel 078-341-7711(内線3261)