

令和元年度「ひょうご食育月間」実施要綱

1 趣旨

食育を推進するためには、県民一人ひとりが食に関する判断力や実践力を育むこと、また、社会全体で「食」について考え、よりよい食生活を実現できる環境を育てることが求められている。

このため、県では、県民の食育への関心や実践力を高めるため、食べ物を通じて実りの季節を感じ、農産物の恩恵への感謝の気持ちを育むきっかけとなる10月を「ひょうご食育月間」と設定し、県、市町、関係団体等が、食育活動を重点的かつ効果的に展開する。

2 実施主体

兵庫県

3 実施期間

令和元年10月1日（火）～令和元年10月31日（木）

4 重点事項

「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・昼・夕と、私たちが毎日食べる食事は、空腹を満たすだけでなく、健康を考え体に必要な栄養を補給する、食卓に並ぶ食材や料理に興味・関心を持つ、会話を楽しみ社会性やマナーを身につける、作った人への感謝や一緒に食べる人への配慮など、思いやりの心を育みます。

朝食の内容を充実する、野菜料理をもう一皿増やす、兵庫県産の食材を積極的に購入して食べるなど、毎日の食卓において、「今の取り組みに“プラス1の食育実践”」をめざしましょう。

5 内容

(1) 県

- ア 食育絵手紙コンクールの表彰・普及啓発
- イ 広報媒体等による月間の広報活動
- ウ 食育月間普及啓発ポスターの作成
- エ 市町や関係団体等の食育事業の支援

(2) 市町・関係団体

関係機関・団体等との連携を密にし、広報媒体を活用する等、本事業の積極的な広報活動を行うとともに、食育に関する各種事業を実施する。

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



兵庫県マスコット はばタン



ひょうごの“食” を味わおう

- ◆地域の“旬”の食材を食べよう
- ◆家族や友人と一緒に食事をしよう

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



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



毎日の食事に 野菜料理をプラス一皿



サラダ



煮物



おひたし

- ◆阪神・淡路大震災発生から25年を迎えようとしています。
いざという時に備え、食べ慣れた食品を最低3日分、できれば1週間分準備しておきましょう。

- ◆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！



兵庫県

問い合わせ先: 兵庫県健康増進課 Tel. 078-341-7711(内線3249)