

# 10月は ひょうご食育月間



～食で育む元気なひょうご“実践の「わ」を広げよう”～  
「人の輪（わ）、和食文化の和（わ）、環境の環（わ）」の3つの「わ」を支える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



和食文化  
の和

環境の環

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

環境に配慮した  
食育活動に取り組もう

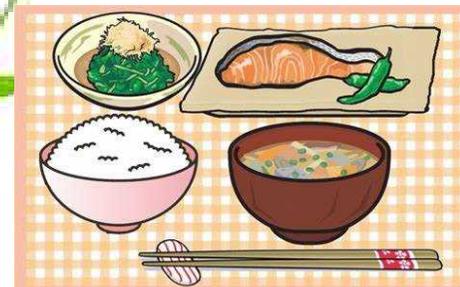
食品ロスを減らすために  
食材を「**買いすぎず**」「**使い切る**」  
「**食べきる**」ようにしましょう



人の輪

ひょうごの“食”  
をプラス

実りの季節に地域でとれる  
“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)

# あなたがやってみたい“食育”はなあに？

キャッチフレーズ

食で育む元気なひょうご  
“実践の「わ」を広げよう”

持続可能な食に必要な、  
「人の輪 (わ)、和食文化の和 (わ)、環境の環 (わ)」  
の3つの「わ」を支える食育の実践を推進

## 和食文化の和 (わ)

回答人数 : 57 人

- ◆ 家族のご飯を作る時は、バランスを意識している。
- ◆ なるべく日本食にして、3食きちんと食べている。
- ◆ 病気になったことが食生活を見直すきっかけとなり、改めて日本食のバランスの良さに気づいた。食生活を見直したおかげで、今は外に出歩けるまで回復した。 など



兵庫県マスコットはばタン

**和食文化の保護継承**  
主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスに優れた日本型食生活

和食文化の和 (わ)

人の輪 (わ)

環境の環 (わ)

誰一人取り残さない食育推進



**コミュニケーション**  
共食、農林漁業体験、生産者と消費者の交流促進等



**食と環境の調和**  
食品ロス削減 エシカル消費の推進など



## 環境の環 (わ)

回答人数 : 73 人

- ◆ 食品ロスについて、実際に取り組みはできていないが、問題になっているのは知っているし、気になっている。
- ◆ 食べきれぬ量の食材を買うなど、身近なことから自分にもできそう。
- ◆ 給食を残さず食べている。 など

## 人の輪 (わ)

回答人数 : 64 人

- ◆ 必ず誰かと一緒に食事をするようにしている。
- ◆ 一緒に食べるのが楽しい。これからも続けていきたい。
- ◆ コロナ禍で友人と一緒に食事をしたり、出かけたりする機会が少なくなりました。コミュニケーションをもっと増やしていきたい。 など