



10月は ひょうご食育月間

「バランスのよい朝ごはんだけで 1日を元気にスタート！」

生活リズムを整えて
1日を元気に！

体温を上げて
やる気をアップ！

脳にエネルギーを送り
集中力をアップ！

主食・主菜・副菜をそろえて、
朝ごはんのバランスアップを目指しましょう！



主菜



主食



副菜



食育シンボルマーク



兵庫県マスコット はばタン

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)

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！

ごはんやパンだけでなく、サラダやおひたしなどの野菜料理、卵料理、果物など、
いつもの朝ごはんにもう1品プラスしてみましょう。

兵庫県

問い合わせ先: 兵庫県健康増進課

078-341-7711 (内線3261)