

# 6月は食育月間です

## 「食べることは「生きること」



「食育」は生きる上での基本  
であって、知育・徳育・体育の  
基礎となるものです。

様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を  
選択する力を習得し、健全な食生活を実践すること  
ができる人間を育てることであります。

### 主食・主菜・副菜について

食事を作ったり、選んだりするときに、主食、主菜、  
副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじ  
め、見た目にもバランスの良い食事になります。



#### 主 食

- ・ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした調理  
です。
- ・炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

#### 主 菜

- ・魚、肉、たまご、大豆を主な材料にした料理です。
- ・たんぱく質や脂質を多く含みます。

#### 副 菜

- ・野菜、いも、海そうなどを主な材料にした料理です。
- ・いろいろなビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを  
多く含みます。



まい つき にち  
毎月19日は  
しょく いく ひ  
食育の日

まい とし がつ  
毎年6月は  
しょく いく げつ かん  
食育月間

おいしいがず!  
にいがたの食育

**お** 元気ののもと!  
毎日みんな  
朝ごはん

**い** 「ごちそうさま」  
しっかり  
めいじやう

**し** コマで知る、  
自分の  
適量!

食事バランスガイド

**い** にいがたの  
地元食材を  
食卓に

安全・安心

**か** にいがたの  
食文化を  
伝えましょう

先人の知恵!

**お** 食育県民運動を  
地域で  
広げましょう

一きな輪!

