

6月は食育月間です

「食べることは生きること」



食育普及マーク「ショクビー」

「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

食事の基本は1日3食、主食、主菜、副菜のそろった食事
～からだがよろこぶ、一皿を足そう～

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

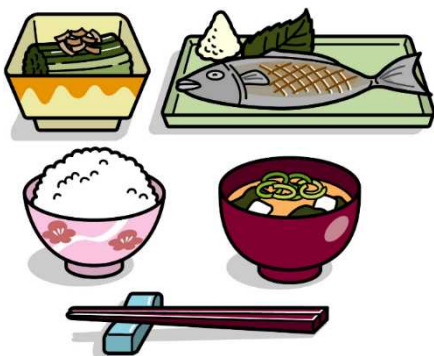
- ・ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理
です。
- ・炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

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 つぎ 日にち
毎月19日は
しよく いく ひ
食育の日

まい とし がつ
毎年6月は
しよく いく げつ かん
食育月間



しよく いく
にいがたの食育

お 元気のもと!
毎日みんな
朝ごはん

い 「ごちそうさま」
しっかり
あいさつ

し コマで知る、
自分の
適量!

食事バランスガイド

い つも
安全・安心

にいがたの
地元食材を
食卓に

か しこい
先人の知恵!

にいがたの
食文化を
伝えましょう

お きな輪!

食育県民運動を
地域で
広げましょう

