



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「シヨクビィー」

「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で見た目も充実し、さらには生活習慣病を予防する食事になります。



主食

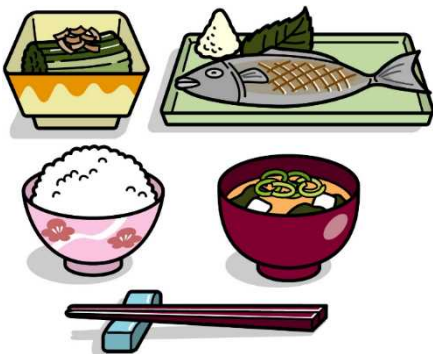
- ・ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料にした料理です。
- ・炭水化物を多く含みエネルギーのもとになります。

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 はち
元気のもと!
毎日みんなで
朝ごはん

い たたまきます!
「ごちそうさま」
しっかり
あいさつ

し よくじ
バランスガイド
コマで知る
自分の
適量!

い つも
安全・安心
にいがたの
地元食材を
食卓に

か しい
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

