

果物
くだもの
いちにちいっかい
1日1回とりましょう

牛乳・乳製品
ぎゅうにゅう・にゅうせいひん
いちにちいっかい
1日1回とりましょう

ぶくさい 副菜

びょうき からだ
病気から体をまもってくれる

しゅさい 主菜

ち にく ほね
血や肉や骨になる

ぜんぶそろって
バランスOKだもん!!

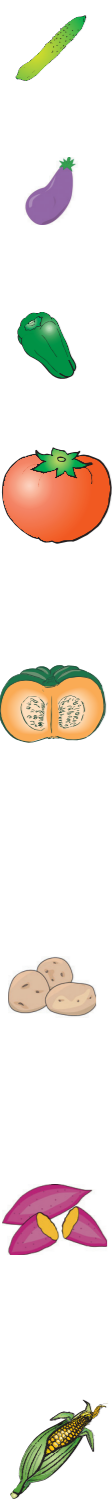
やつしろしょくい
八代の食育ランチョンマット

しゅしょく 主食

ねつ ちから
熱や力のもとになる

ぶくさい 副菜(汁物)

しるもの
びょうき からだ
病気から体をまもってくれる





くまもと食育イメージキャラクター「クーちゃん」

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

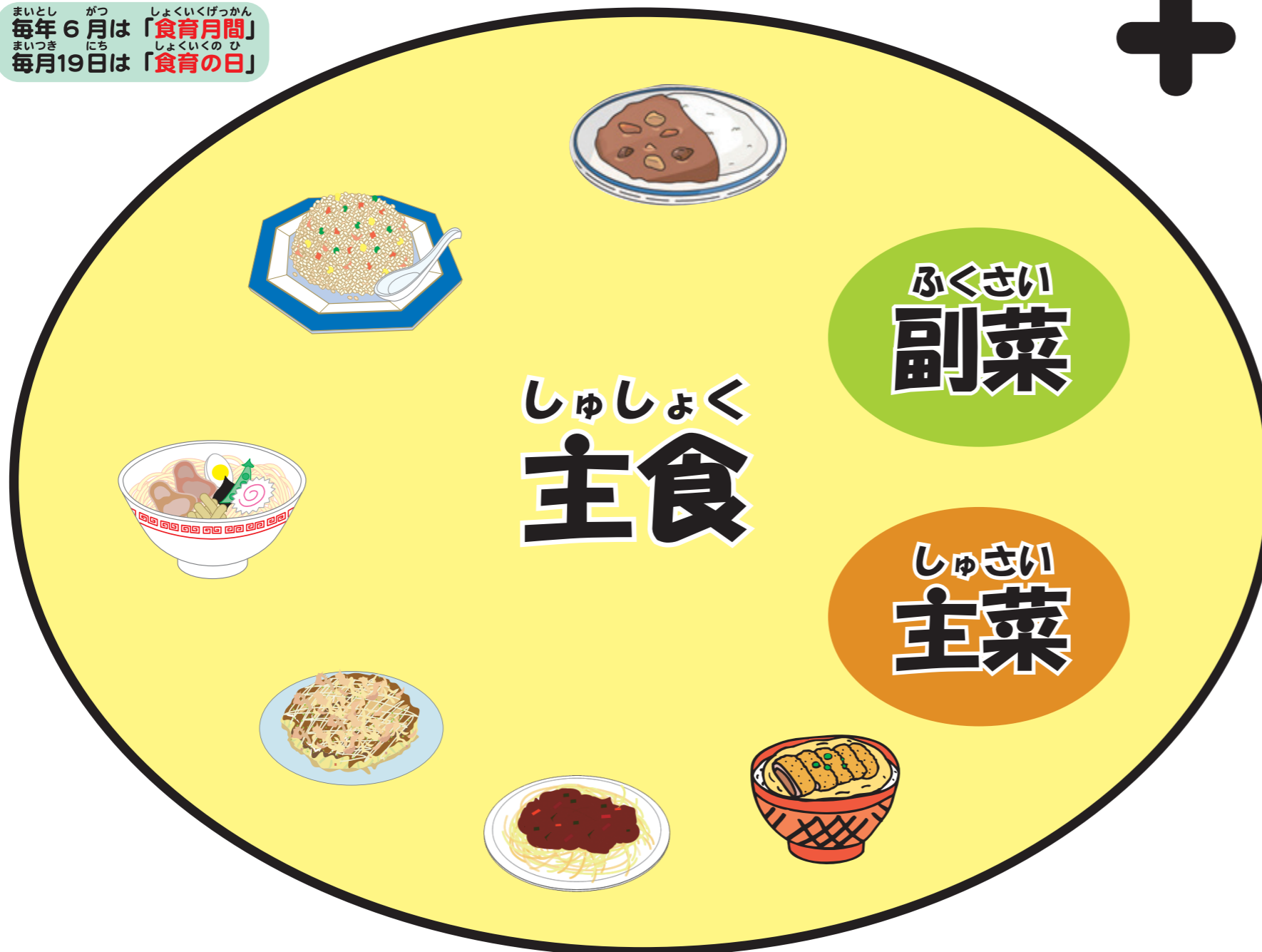
とき
カレーライスやどんぶりものなどの時は

やさいひとさら

足りない野菜を一皿プラスしましょう!!



ふくさい
副菜



ふくさい
副菜

しゅしょく
主食

しゅさい
主菜

たの
楽しくチェックしてみよう

- 朝食を毎日食べていますか。
- 食事は主食・主菜・副菜を揃えて食べていますか。
- 牛乳や乳製品、果物を食べていますか。
- 素材の味を活かした料理(薄味)を食べていますか。
- 決まった時間に食事をしてしていますか。
- お腹をすかせて、おいしく食事をしてしていますか。
- ゆっくりよく噛んで食べていますか。
- 「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか。
- できるだけ家族そろって食事をしてしていますか。
- 八代地域の旬の食べ物や食文化を楽しんでいますか。

いくつチェックができましたか!?



やつしろ食生活・食育推進会議 作成

あなたの健康食生活・食育を応援します!