



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」

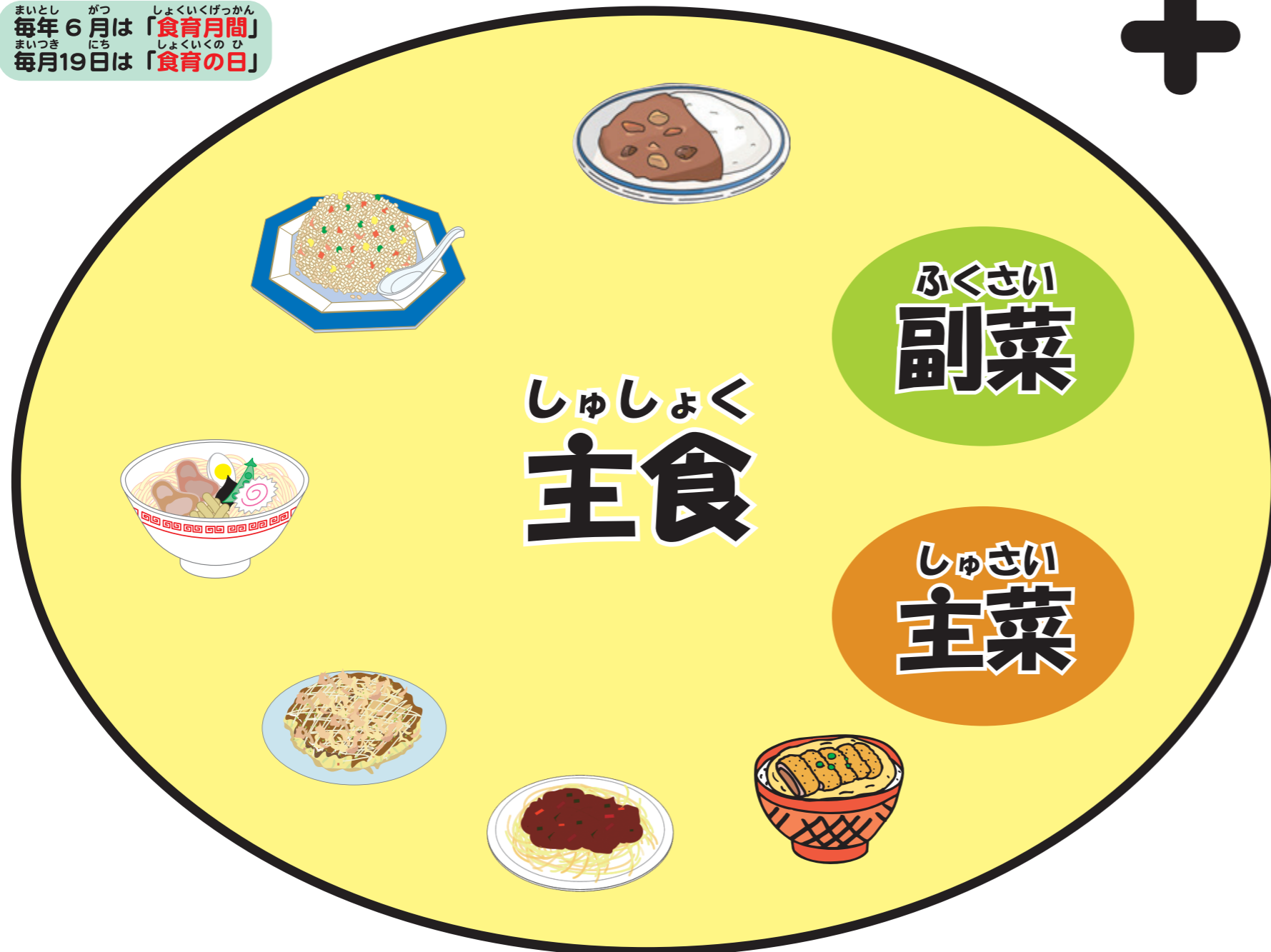
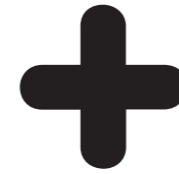
とき
カレーライスやどんぶりものなどの時は

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



しゅしょく
主食

ふくさい
副菜

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!