

10月 ひめじ食育月間

朝食を食べて
スイッチON!

何事にも
集中できる!

やる気
UP!

幸せと
感じるものが
多くなる!

日常生活の
パフォーマンスが
上昇する!

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための
大切なスイッチ。

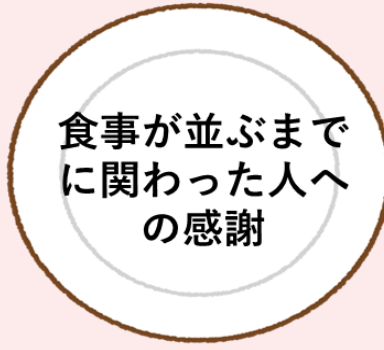
しっかり食べて最高の一日にしよう!!

感謝のことばも忘れずに！

いただきます！



ごちそうさま！



“食事マナーと食育レシピ”



出典：農林水産省

目指せ！満点 食育ストラックアウト

「いただきます」
「ごちそうさま」
のあいさつ

朝ごはんを
毎日食べる

主食・主菜・
副菜の
そろった食事

安全性を
確かめて
食品を選ぶ

農林漁業や
調理の体験
などの実践

地元産の
食材を選ぶ

地域や家庭で
受け継がれて
きた料理を
次の世代に
伝える

適正体重を
意識して、
腹八分目を
心がける

家族や友達な
ど誰かと一緒に
楽しく食事を
する

まだ食べられる食材の廃棄や食べ残しをなくし、
環境にやさしい食生活を心がける