新潟県

No. 263

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す。

食事の基本は１日３食、主食・主菜・副菜をそろえた食事 ～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。

名前はトビィー。運動も一緒にがんばろうね！

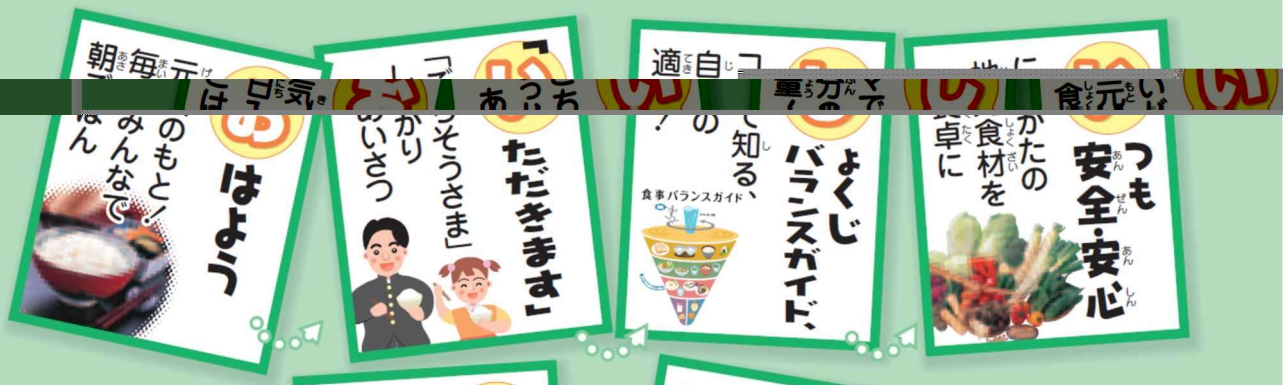
運動習慣普及マーク

毎月19日は食育の日

毎年6月は食育月間

おいしいかお！

にいがたの食育



新潟県