

10月は ひょうご食育月間



兵庫県マスコット はばタン

～食で育む元気なひょうご“実践の「わ」を広げよう”～
「人の輪（わ）、和食文化の和（わ）、環境の環（わ）」の3つの「わ」を支える食育実践をめざそう



毎日の食事に
野菜料理を一皿プラス



サラダ

煮物

おひたし

バランスのよい朝ごはん
1日を元気にスタート

朝食の“ごはん”と一緒に
“野菜”も食べよう



和食文化
の和

環境の環

環境と調和のとれた
持続可能な消費行動

「手前どり」など、エシカル消費
(社会や環境に配慮した購買
行動)を心がけよう



人の輪

主食・主菜・副菜を
1日2回は組み合わせよう

主食(ごはん、パン、麺類)

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)

副菜(野菜、いも、きのこ、海藻)

ひょうごの“食”
をプラス

実りの季節に地域でとれる
“旬”の食材を食べよう



兵庫県

◆家族や友人と一緒に食事をしましょう。

◆ひょうごの食育情報を県HPで紹介しています。

ひょうごの食育

で検索!

問い合わせ先: 兵庫県健康増進課

Tel. 078-341-7711(内線3249)