

食育通信4月号

毎月19日は「食育の日」です。食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

『**食事はおいしく、バランスよく**』です。



一汁三菜だけがバランスのとれた食事？

主食・主菜・副菜の要素をそろえれば、必ずしもお皿の数が3つなくても大丈夫！

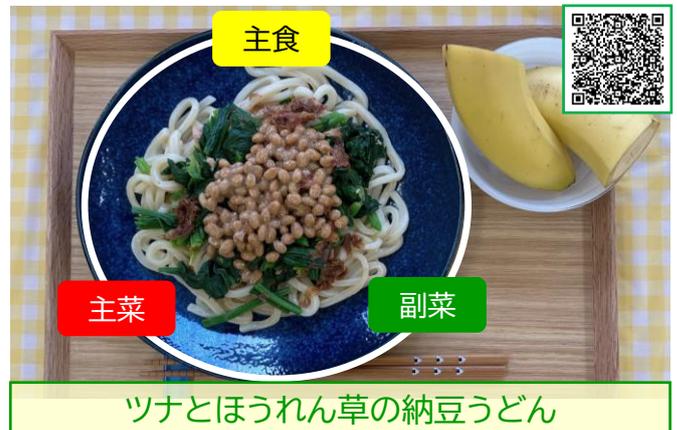
「カレーライスとサラダ」、「たまごサンドと野菜スープ」、「ワンプレートにそろえる」など上手に組み合わせれば、主食・主菜・副菜をそろえることができます。

できることからやってみて、「食事はおいしく、バランスよく」楽しみましょう。

作り方の動画はこちら↓



作り方の動画はこちら↓



ご自宅で簡単に作れて、主食・主菜・副菜がそろった献立を YouTube 動画で配信中！

詳しくは、[久留米市公式ホームページ『生活習慣病を予防するために-食事のポイントとレシピ紹介-』](#)をご覧ください。

「主食・主菜・副菜」って、どんなもの？

主食

ごはん、パン、麺類
など



主菜

肉、魚、卵、大豆製品などが
主体のメイン料理



副菜

野菜、きのこ、海藻などが主体の
料理。具沢山の汁物も副菜になり
ます。



食育通信は、**食育の日**に久留米市ホームページ、久留米市公式 LINE において発信します。

食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページ
をご覧ください。

来月5月号の特集は「よく噛んで食べていますか？」です。お楽しみに。

