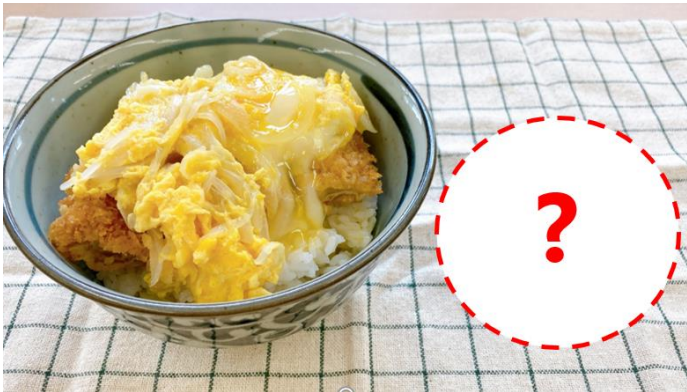


食育通信9月号

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 『毎日野菜をプラス1皿』 です。

カツ丼 と (?)



あとひと皿、何をプラスする？

丼物やカレーライス、麺類などの1品料理も、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。

1品料理の多くは、野菜やきのこ、海藻などが不足しがちです。

そこで、野菜やきのこ、海藻などを材料とした「副菜」を1皿プラスしましょう。

できることからやってみて、「食事をおいしく、バランスよく」楽しみましょう。

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。



9月は食生活改善普及運動月間

9月は、全国で「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、食生活改善の運動が実施されます。

1日の野菜摂取量は、目標まで1皿分（およそ70g）不足していることから、「毎日野菜をプラス1皿」多くとることを目標に、左記の啓発物をコンビニエンスストアやスーパーなどの総菜や野菜コーナーなどに掲示をお願いしています。

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10月号の特集は「みんな集まれ！食育ギャラリー」です。お楽しみに。

