

# 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』

バランスよく食べるコツは「主食・主菜・副菜をそろえる」こと。多様な食品が組み合わせり、からだに必要な栄養素をおおむね偏りなくとることができるからです。

外食や購入したお弁当などの利用が多い場合は、野菜やきのこ、海藻などを材料とした「副菜」が不足しがちです。副菜となる「野菜」を1皿プラスする、次の食事でしっかり野菜を食べるなど、自分ができることから工夫して、バランスよい食事を実践しましょう。

## <Question> あとひと皿、何をプラスする？

からあげ弁当



A. 青菜のおひたし



B. 冷奴



C. 里芋の煮物



おすすめは「A. 青菜のおひたし」

主食(ご飯)、主菜(からあげ)が中心のお弁当には野菜料理(副菜)をプラスでバランスアップ!

他にも・・・



野菜サラダ



酢の物



きんぴらごぼう

1日の野菜の目安量は 350 g

小鉢で約 5 皿分です



## 9月は食生活改善普及運動月間です

9月は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、『毎日プラス1皿の野菜』、『おいしく減塩まずは1日マイナス2g』などを呼びかける食生活改善の運動が実施されます。市のホームページでも動画で食事のコツや季節の献立を紹介しています。毎日の健康づくりにお役立てください。



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「楽しく学ぼう！食育ギャラリー」です。お楽しみに。

