

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『**まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス**』

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たり、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。

特に、外で食べる食事や簡単に済ませる食事の場合、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。

毎日の食事に、あと一皿「**野菜**」を**プラス**して、バランスよい食事を実践しましょう。

丼物には・・・



小鉢や具が多い汁物をプラスする

麺類は・・・



野菜や肉など具たくさんメニューを選ぶ

1日のどこかで
果物をプラス

季節の果物を朝食や間食にプラスするのもおすすめです



簡単にすませがちな朝ごはんもバランスを心がけて



9月は食生活改善普及運動月間です

9月は「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」をテーマに、野菜や果物の摂取量の増加を呼びかける食生活改善の運動に取り組んでいます。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。

管理栄養士おすすめ献立を
YouTubeで配信中



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。

