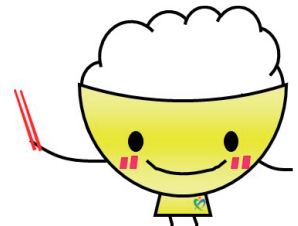


できるところから始めてみよう！

- 食事を楽しんでいますか
- 味わいながらゆっくりよく噛んで食べていますか
- 家族や仲間と食事をとることが多いですか
- 朝食を食べていますか
- 体重を測っていますか
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をとっていますか
- 栄養成分表示を見ていますか
- 和食をはじめとした日本の食文化を大切にしていますか
- 地域の産物や旬の素材を使っていますか
- 食べ残しがないように心がけていますか

1つでも
取り組んでいる
ことがあれば
それが食育の第一歩！



野洲市食育推進マスコット
「おちゃわんくん」

参考 食生活指針 平成28年6月：文部科学省・厚生労働省・農林水産省

計画の進め方

- ・計画期間：2019年度～2023年度（5年間）
- ・「野洲市食育推進委員会」を設置し、計画の進行管理を行います
- ・家庭や団体、行政など各々の立場で他と連携しながら、具体的な取り組みを進めていきます

野洲市

