

2に食事

食事をおいしく、バランスよく



毎日の食事は、健康づくりの基本です。

食卓に「主食・主菜・副菜」は揃っていますか？

今より、「塩分をマイナス」「野菜料理をプラス」「果物をプラス」「牛乳をプラス」を意識してみませんか？

生活習慣病の予防や、健康維持につながります！

◆食育調査から明らかになった市の課題

若い世代を中心に
朝ごはんを食べない
人がある



食育に関する調査結果から得た市民の状況を元に食育推進計画を作成し、市民が御坊市の食を通じて、生き生きと過ごせるよう、関係団体が工夫しながら、食育に取り組んでいます。

全ての世代で
野菜・果物・牛乳を
摂る頻度が低い

塩分を控えよう
とする人が少ない

詳しくは市ホームページ

第2次御坊市食育推進計画 ▼



第2次御坊市食育推進計画



令和6年3月
御坊市

◆今日からできる！食生活チェック

- ☐ 朝食を毎日食べる
- ☐ 主食・主菜・副菜を揃えて食べる
- ☐ 減塩を実行する
(めん類の汁は残す、うす味を意識するなど)
- ☐ 野菜を1日に2回以上食べる
- ☐ 果物を毎日食べる
- ☐ 牛乳を毎日飲む
- ☐ よく噛んで食べる
- ☐ 家族や友人と食事を楽しむ機会がある

日頃の
食生活はいかが
でしょうか

まずは「野菜を
あと一皿」増やして
みませんか。



食育クイズ

答えは裏ページにあるよ

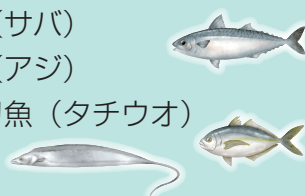
夏野菜はどれ？

- ①にんじん
- ②ピーマン
- ③だいこん



御坊祭の時期に食べる
「なれずし」に使う魚は？

- ①鯖(サバ)
- ②鰯(アジ)
- ③太刀魚(タチウオ)



「ひとりじめ」という名で
知られる御坊市の特産品は？

- ①メロン
- ②イチゴ
- ③スイカ

