

◆まずは、「主食・主菜・副菜」を揃えるところから始めてみませんか？



朝



昼



夕

◆簡単！健康レシピ集

御坊市食生活改善推進協議会（食育ボランティア団体）が普及啓発しているレシピ集を掲載しています。

○塩分控えめレシピ

○不足しがちな副菜レシピ

○牛乳・乳製品を使ったレシピ

など紹介していますので、お役立てください。

上記はほんの一例です！

他にもたくさんのレシピがあります ▶



不足しがちなのは副菜（野菜料理）ではないですか？



◆食べる意欲は生きる意欲！ こどもの頃からの食育が大切です。御坊市では、年間を通じて様々な食育に取り組んでいます。

「菜園活動」「お買い物」「クッキング」…

「食」に関する体験を通じて、「感謝の気持ち」「健全な食生活」を培っていきます。



食育は日々の食卓にあります。

誰かと食卓を囲む時間は心のごちそうです。楽しく、美味しくいただきましょう！

食育クイズの答え

②ピーマン

野口地区では、ハウス栽培の技術で冬でも栽培・収穫することに成功しました！



①鯖（サバ）

黒潮にのって、御坊近海で水揚げされる頃、締まった身と程よい脂肪に！発酵で旨味が変わることから、お寿司に最適です！



③スイカ

名田地区はスイカの名産地です。「ひとりじめ」は小玉スイカ。甘くて美味しく、冷蔵庫に入るサイズが人気です。

