

To：これから新生活が始まる皆さんへ

仕事や勉強、家事や趣味・・・やりたいこと、やらなくてはいけないことで
いっぱいの毎日ですよね・・・

そんな毎日の資源であるココロとカラダは食べものでできています！

新生活を始められるこの機会に、「食べること」を少し考え、
食育を実践してみませんか？

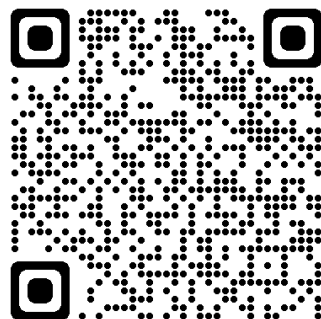
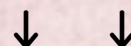
このパンフレットは、食に関して知っておいてほしい！

知っていると便利！な情報を集めました。ぜひ読んでみてください。

【内 容】

- ・健康を維持する食生活の心得
- ・コンビニ活用術！
- ・外食時の注意点
- ・自炊のポイント
- ・買い物のポイント
- ・食材管理のポイント
- ・食事のとり方の心得
- ・災害時のために、備えていますか？
- ・食育、知っていますか？
- ・こんなことも食育です！
- ・レシピ

デジタル版は
こちら



<https://www.maff.go.jp/chushi/syokuiku/katudou/oyakudati.html>

【問合せ先】

中国四国農政局 消費・安全部 消費生活課
TEL：086-224-9428

これから新生活が始まる皆さんへ

食に関する Book お役立ち

～ 健康を維持して楽しい新生活を！ ～

仕事や勉強、家事や趣味・・・
やりたいこと、やらなくてはいけないことで
いっぱいの毎日。
そんな毎日の資源であるココロとカラダは
食べものでできています！
新生活を始められるこの機会に、
「食べること」を少し考え、
食育を実践してみませんか？

農林水産省
中国四国農政局