

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

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！～



デジタル版は
こちら



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

農林水産省 中国四国農政局 消費・安全部 消費生活課

〒700-8532 岡山県岡山市北区下石井1-4-1 TEL : 086-224-9428

令和6年3月作成