

食育

生涯にわたって
「食べる力」＝「生きる力」
を育むことが重要です。

ゆっくりよく噛んで
味わって食べましょう！

よく噛んで食べると・・・

あご
の
発育

むし歯
の
予防

肥満
の
予防



その食べ物、誰がどこで作ったものか、
気にして選んでみましょう！



地産地消をすると・・・

地域の
活性化

流通コスト
の
削減

CO2
の
抑制

地元への
理解の
深まり

バランス良く、野菜や果物も
しっかり食べましょう！

主食

炭水化物の供給源である
ごはん、パン、めん、パスタ
などを主材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる
肉、魚、卵、大豆および
大豆製品などを主材料
とする料理

副菜

各種ビタミン、ミネラル
および食物繊維の供給源
となる野菜、いも、豆類(大豆
を除く)、きのこ、海藻などを
主材料とする料理



参考：農林水産省「第4次食育推進基本計画(令和3年3月)」