

来て、見て、知って、

「食の安全」の時間。

No.6

食習慣を見直しませんか？

栄養バランス # 日本型食生活

1日に1食か2食しか食べない

食事を作るのが苦手

夕食を家で作っていない

お米をあまり食べない

あてはまる方は栄養バランスが崩れているかも…

いつもの食事にプラスの発想！→→→

主食

主菜

副菜



+



おにぎり

唐揚げ

野菜スープ



+



ミートスパゲティ

サラダ

詳しくはこちら↓



このままで大丈夫？日本の食料

食料安全保障 # 食料自給率

食料や生産資材の多くを外国に頼っている日本

戦争、感染症、異常気象など輸入のリスクは様々

価格が高騰したり輸入がストップする可能性も…

国内で生産できるものはできる限り国内で生産することが重要！

私たちにできることは？

旬のものを食べる、地元の食材を選ぶ、食べ残しゼロ



詳しくはこちら↓



いつでも安心して
食べることができるように
今日からできることを
始めませんか？



キテミテ君の日常

今日はお花見!!!

張り切って
早起き



花見団子



花見団子
より
昼寝

