

来て、見て、知って、

「食の安全」の時間。

四月十一日(月)
二〇二二年春号

No. 2

食べ物と有毒植物、見分けられますか？ # 有毒植物

ニラ (野菜) ↔ スイセン (有毒植物)

ギボウシ類 (山菜) ↔ バイケイソウ類 (有毒植物)

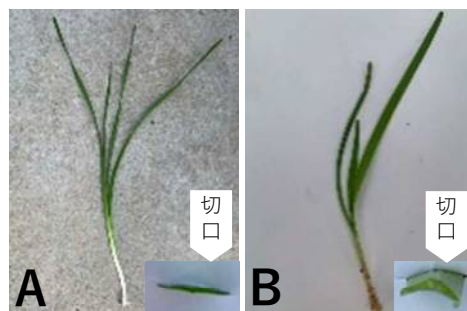
ふきのとう (山菜) ↔ ハシリドコロ (有毒植物)

誤食による食中毒が多く報告されています

山菜狩りの時は、十分に注意してください

知らない山菜等はぜひ一度検索してみてください

キテミテQ あなたはどちらを食べますか？



詳しくはこちら↑

朝ごはん、ちゃんと食べてますか？ # 朝ごはん # 簡単メニュー

20代~30代男性の約30%

これは、朝ごはんを毎日食べていない人の割合

必要な栄養素量を1日2食でとるのは、かなり困難

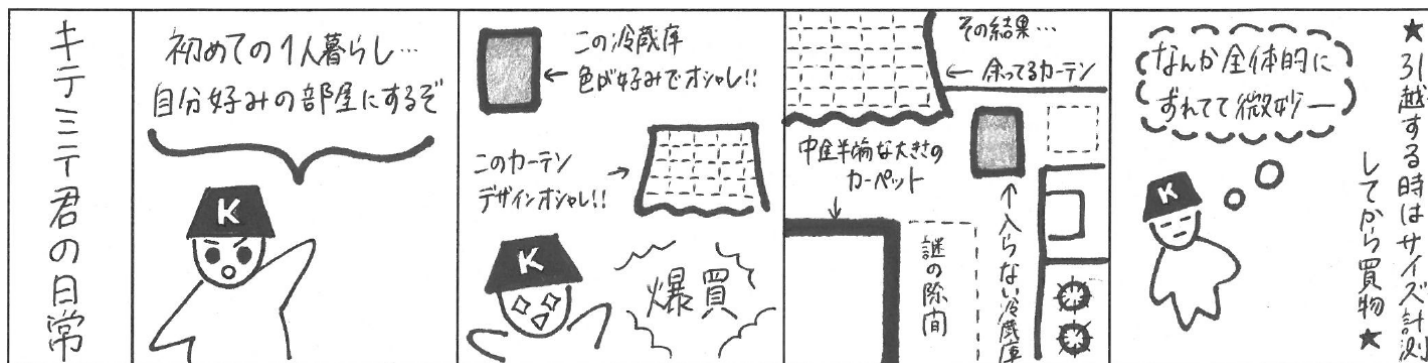
そこで、3つのバランスに注目して、ちょうどいい朝ごはんを見つけてみては？

①家計 ②ライフスタイル ③生活リズム

調理不要な簡単メニューもご紹介します→→→→→



詳しくはこちら↑



キテミテQの答 Bがニラ、Aがスイセン