毎月19日は食育の日

野菜バリバリ・朝食モリモリ 推進の日

「食育の日」には、ふだんの食生活を見直してみよう!
みんな、野菜バリバリ・朝食モリモリしてるかな～?

大阪府食育推進キャラクター　フーちゃん・ベジ博士・ケンちゃん

食生活を見直す7つのメッセージ

- 朝食モリモリ！早起きして朝ごはんをしっかり食べましょう！
- 野菜バリバリ！野菜は朝・昼・夕で1・2・2、1日5皿食べましょう！
- 食べる前にせっけんでていねいに手を洗いましょう！
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、感謝の気持ちを忘れずに!
- 食事を残さず食べましょう！
- 大阪で作られた農産物や加工品をどんどん食べましょう!
- 「食事バランスガイド」で1日の食事をチェックして、朝・昼・夕バランスよく食べましょう!

裏面「さあ！チェックしてみよう」でチェック＆トライ！

夏休みに「食育」を学んでみよう!
楽しい企画がいっぱいあるよ!

8月は大阪府の「食育推進強化月間」

「おおさか食育通信」http://www.osaka-shokuiku.jp/　おおさかの食育情報がいっぱい。メールマガジンも配信しています。

大阪府健康福祉部地域保健福祉室健康づくり感染症課

※このチラシは20,000枚作成し、1枚あたりの単価は3円です。