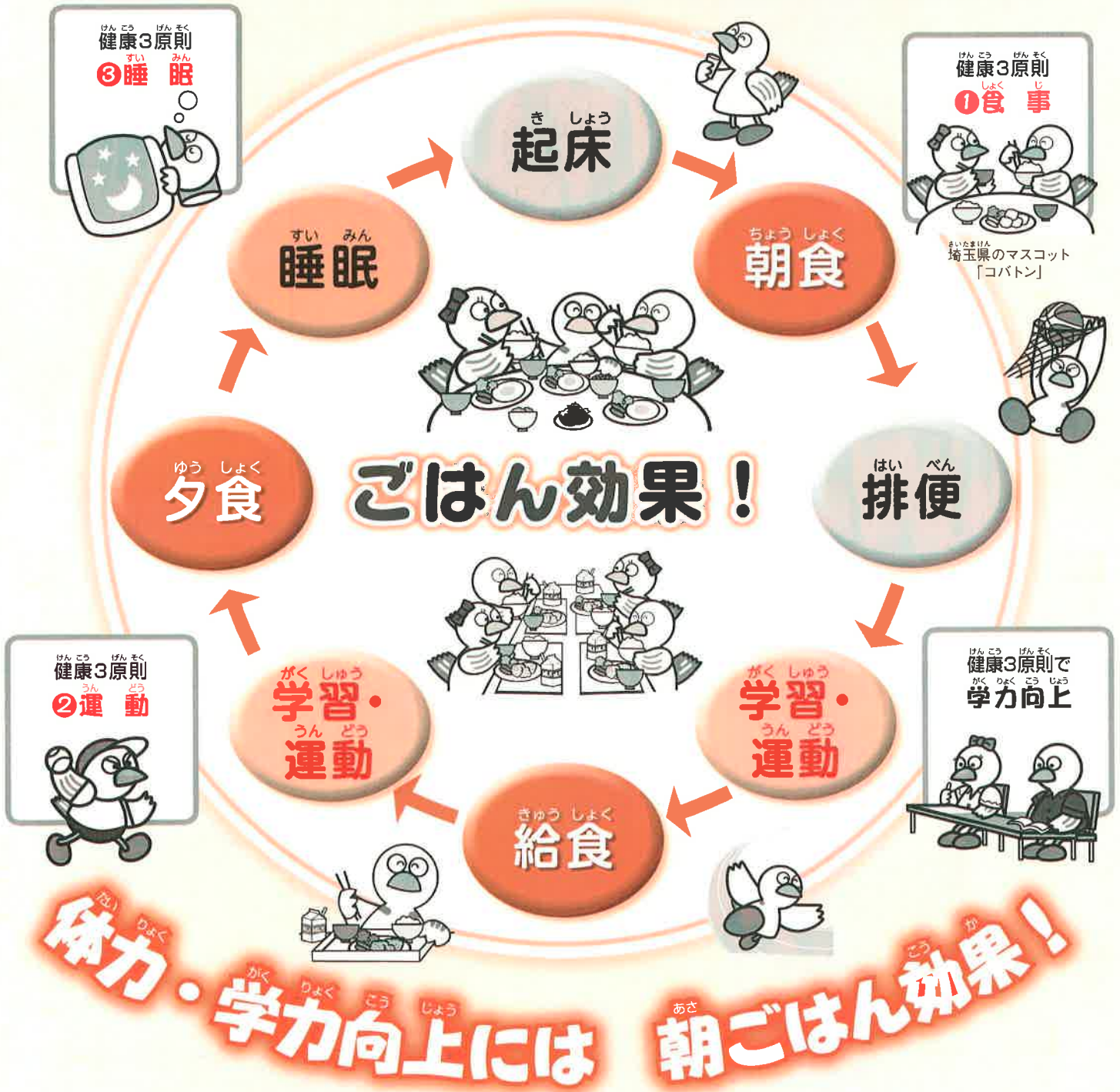




こども^この体力^{たいりょく}向上^{こうじょう}には、
健康^{けんこう}三原則^{さんげんそく}!



ちょうしょく こうか
朝食の効果！



ちょうしょく かなら た
朝食を必ず食べましょう！

き みなもと
やる気の源

かいしょう
イライラ解消！

しゅうちゅうりよく
集中力アップ！

まい つき にち しょくいく ひ
毎月19日は「食育の日」

しょくいく すい しん うん どう すず
食育推進運動を進めましょう

とく ちょうしょく また ゆうしょく かぞく
 特に「朝食」又は「夕食」を家族そろって
 しょくたく かこ た きょうしょく
 食卓を囲み、みんなで食べる「共食」の
 かい すう ふ
 回数を増やしましょう！



ちょうしょく た
朝食が食べたくなるポイント

- ① 夜更かしをしない！
- ② 夜食を控える！（夕飯は腹八分目に）
- ③ 毎日決まった時間に食卓につく！

しゅいせい さいたまけんちゅうおうかい
 J A 埼玉県中央会

しょく まな
食について学びましょう



よいしょく
 良い食の
 シンボルマーク

えみ
 笑味ちゃん

にほん でんとうてき しょくぶん か りかい
日本の伝統的な食文化の理解

- ごはんを中心とした食事は、いろいろな献立や調理方法の工夫ができます。
- 各地域の郷土食、伝統料理などを通して、日本の文化を学ぶことができます。



さいたまけんさんまい
 埼玉県産米
 「彩のかがやき」



じばさん のうさんぶつ かつよう
地場産農産物の活用

- 新鮮で質のよい地元農産物を使用した料理は、生産者への感謝の心を育てます。
- 旬の食材から、自然の恵みや四季の変化を知ることができます。
- 毎年11月は埼玉県地産地消月間です。



く
 暮らしのとなりが
 産地です。