



栄養士コラム ～ 毎月 19 日は食育の日 ～

お おはよう！ごはんを食べましょう



「早寝・早起き・朝ごはん」を習慣に！
1日3食きちんと食べましょう。

い 『いただきます』『ごちそうさま』をいみましょう！

食べ物を大事にする気持ち・作ってくれて
ありがとうございますの気持ちをもちましょう。

し しっかり野菜を食べましょう！



1日 350 g を目標に、不足しがちな野菜
をしっかり食べましょう！！

い いばらきの食べ物を味わいましょう！



茨城の特産物を食事に取り入れて、豊かな食を味わう機会を大切にしましょう。

な なかよくみんなで食事を楽しみましょう！



家族や友人と一緒に食卓を囲み、食事を
楽しみましょう。

茨城県食育推進計画（第三次）より

食育スローガン『おいしいな』は、生活の中で実践できる食育を示した、茨城県独自の合言葉です。
毎月 19 日は食育の日※です。ご家庭で食生活の確認をしてみましょう！

※食育の「育（いく）」という言葉が「19」という数字を連想させることから制定されました。