

まだ昼間は暑さが残りますが、朝夕は気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。味覚の秋といわれるように、この季節は、さつまいも、栗、きのこ類など今が旬のおいしい食べ物がたくさんあります。季節の移り変わりで体調を崩さないように、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

し ょ く よ く あ き
食欲の秋

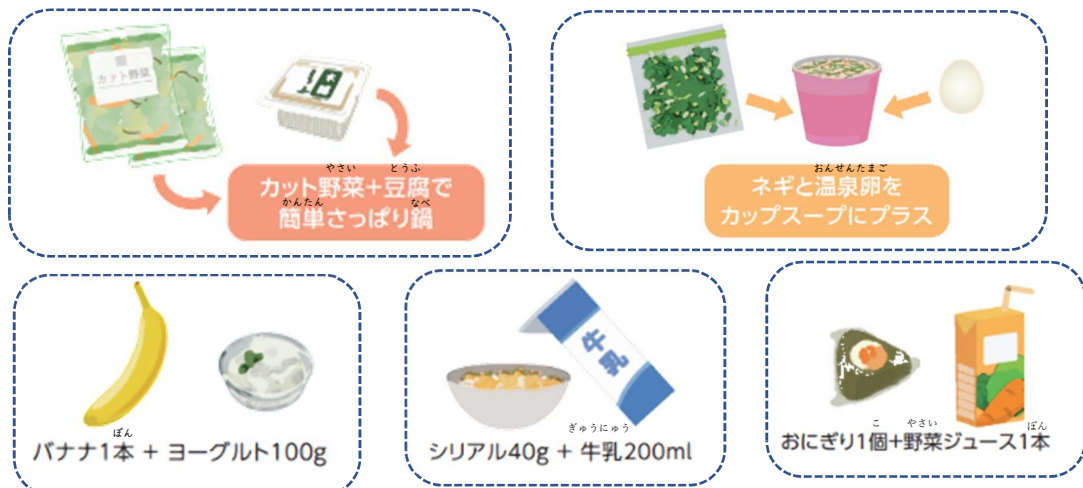
げ ん き か ら だ よ し ょ く じ だ い じ
元気な体にはバランスの良い食事が大事！！

主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？



(参考：農林水産省 「食育」ってどんないいことがあるの？パンフレット)

し ょ し ょ く し ょ さい ふくさい し ょ じ ま い し ょ く よ う い お ず か と き
主食、主菜、副菜のそろった食事を毎食用意するのは難しい…そんな時は！！



(参考：農林水産省 令和元年度食育活動の全国展開委託事業 パンフレット)