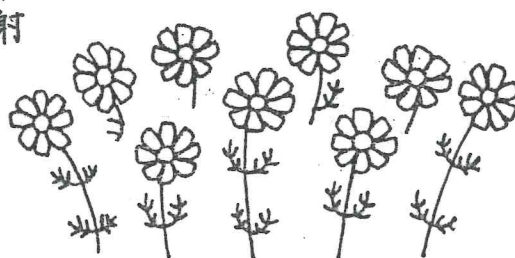




きゅうしょくだより

令和8年
稲美町

稲穂が黄金色に輝き、稲美町の名前のとおりの季節になりました。
町花のコスモスが咲きほこり、秋風にゆれています。
兵庫県では、実りの季節に、農産物へ感謝
することをきっかけに、食育への関心を
高めるため、10月を「ひょうご食育月間」
としています。



10月は ひょうご食育月間

～食で育む元気なひょうご“実践の「わ」を広げよう”～

「人の輪（わ）、和食文化の和（わ）、
環境の環（わ）」の3つの「わ」を
支える食育実践をめざそう

毎日の食事に
野菜料理を 一皿プラス

野菜摂取量は、全国平均より
少なく、目標の1日350gに
達していません。

バランスのよい朝ごはんを
1日を元気にスタート

朝食を1回毎日食べる割合は、
20～30代が、他の世代に
比べて低くなっています。

主食・主菜・副菜を
1日2回は、組み合わせよう

主食・主菜・副菜がそろった
日本型食生活は、栄養
バランスに優れています。

家族や友人と一緒に
食事をしよう

「英食」は、食の楽しさを感じられるほか、
社会性、食事のマナー、思いやりの心、食の
物の知識などを身につける機会
になります。

令和8年度、ひょうご
食育月間ポスターを
参考に作成しています。
ひょうごの食育情報は、兵庫県の
HPでご覧になれます。 [ひょうごの食育](#)
で 検索

環境と調和のとれた
持続可能な消費行動

地産地消や、食品ロスの削減を意識し、
エシカル消費（人や社会、環境に
配慮した消費行動）に
取り組まよう。

ひょうごの“食”を
プラス

ひょうごブランド
兵庫県でとれる 農水産物や 郷土
料理を知り、毎日の食事に
取り入れてみませんか。

10月の
給食目標

決められた 時間内に 食べよう

協力して給食の
準備を
しよう

時間を意識して
食べよう

おはしの持ち方
使い方を練習しよう

おうちでは

テレビを消して
スマートフォンや
ゲームはやめよう

上手におはしを
使えれば、食べる
スピードがアップ!

食べる時間を
長くとれるように

おしゃべりに
夢中になりすぎ
ないように