

# 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！



厚生労働省・農林水産省決定

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」

# さあ！チェックしてみよう

<small>にち</small> 日	/	/	/	/	/	/	/
<small>よう び</small> 曜日							
<small>あさ</small> 朝ごはんをしっかりと <small>た</small> 食べたかな？							
<small>や さい</small> 野菜をたっぷり <small>た</small> 食べたかな？							
<small>た</small> 食べる前にせっけん <small>て</small> で手を洗ったかな？							
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはできたかな？							
<small>しょく じ</small> 食事を残さず <small>た</small> 食べたかな？							
<small>おお さか</small> 大阪でとれた <small>や さい</small> 野菜や果物などを <small>た</small> 食べたかな？							
<small>あさ ひる ゆう</small> 朝・昼・夕 バランスよく <small>た</small> 食べたかな？							