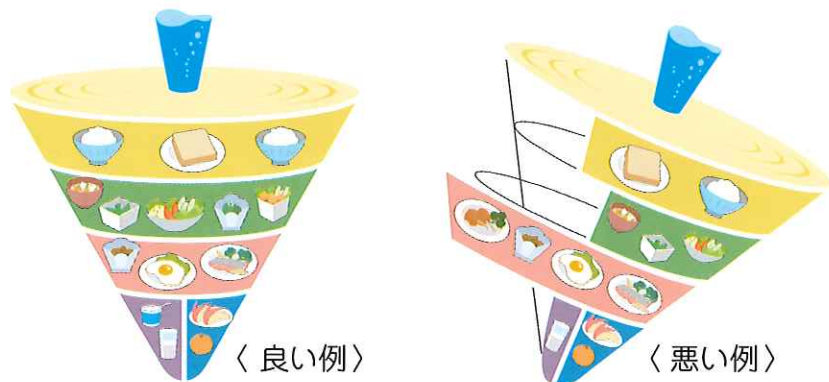


3食・3色楽しく食べよう!

1. 食事はバランスよく!親子で楽しく

◎ 主食、副菜、主菜を彩り良く組み合わせると楽しい食卓を。どれが欠けても多すぎてもバランスが悪くなり、コマが倒れます。



2. 朝食を欠かさず!

◎ 1日の始まりは朝ご飯から。主食 副菜 主菜 をそろえて!



3. めざせ!野菜大好き

◎ 野菜を積極的にとり、いろんな野菜の味を知りましょう。
◎ 毎食野菜料理を一品以上加えましょう。

姫路市保健所
姫路地域活動栄養士会

楽しい食事は、心とからだを育みます

楽しくみて わいわい遊んで 食育を

乳幼児期は食習慣の基礎づくりの時期です
「楽しく、いきいきとした食生活を営む力」を育むため、乳幼児期からの食育を推進します

食育って? 元気な子になるための5つの力を食で育むことです



キャロッピーの食育講座



- ・親子で参加できる食育講座です
- ・スタッフ2~3人が会場に出向きます
- ・内容 紙芝居、お弁当あそび、クッキングなど
- ・所要時間 30~90分
- ・姫路地域活動栄養士会が開催しています

申込み先
姫路市保健所 健康課
TEL 079-289-1641
FAX 079-289-0210