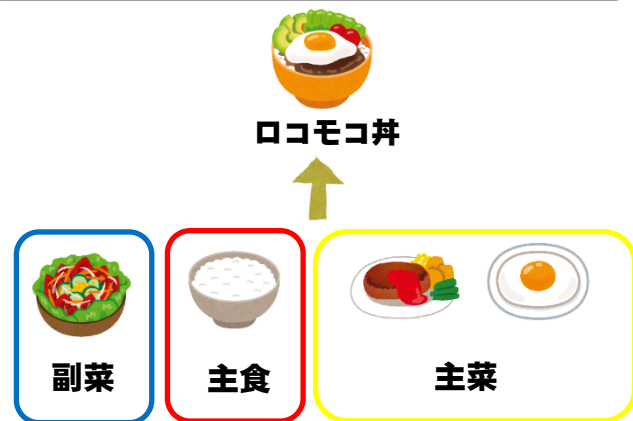


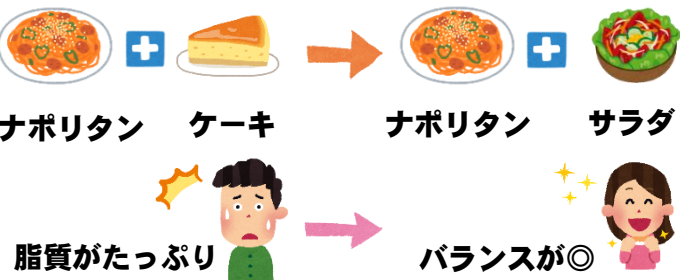
えいよう ととの
栄養バランスを整えて
 けんこう からだ いじ
健康な身体を維持しよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事は
選び方や**作り方**で工夫しよう！

一つのお皿に盛り付けた料理



メニューの選び方の工夫



栄養バランスを整えるには、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるのがおすすめです。

しよくざい かつよう
コンビニ食材を活用しよう



お手軽食材と
 お家にある食材も一緒に使って
 栄養バランスを整える工夫をしよう！



いっしょ た
一緒に食べるっていいね！
 きょうしよく
共食のすすめ

きょうしよく
共食とは

あまり聞きなれない言葉ですが、家族や友人と食卓を囲んで一緒に楽しく食事をとりながらコミュニケーションを図る事を

共食と言います。
 つまり、**食事をみんなで一緒に楽しむ事**が共食です！

きょうしよく
共食のよいところ

家族や友人とのコミュニケーションは食事をおいしく楽しいものにしてくれます。

箸の正しい持ち方や食事の作法やマナー、食文化、食材などを大人が子供に伝えることで、良い習慣や正しい知識を身につけることができます。

食卓を囲んだ会話を通して、日々のお互いのことを知ることができるので絆が深まり、安心感が生まれます。

きょうしよく
共食おすすめメニュー



現代のように個人のライフスタイルや家庭の様態が多様化する中では共食の機会を設けるのは難しい面もありますが、家族が揃いやすい朝食や夕食をふれあいの時間にすることから始めてみませんか？

あさひかわ食の健康づくり応援の店
 令和6年2月発行
 旭川市保健所保健指導課