

食育月間に伴う啓発

松戸市健康推進課
6月20日

 健康松戸21応援団（公式）
@matsudo_ouendan

＼6月は食育月間です！／
毎日の食事をバランスよく食べるコツは、「主食、主菜、副菜」をそろえて食べること！今日のメニューに迷ったら、クックパッド「まつどのキッチン」をご利用ください♪
cookpad.com/kitchen/336125...

#まつどのキッチン #食育月間 #クックパッド #レシピ #メニュー

副菜 野菜、きのこ、海そうなどを まっただ料理 ビタミン・ミネラルの供給源 おもに体の調子を整える	主菜 肉、魚、卵、大豆製品などを 使った料理 たんぱく質・カルシウムの 供給源 おもに体をつくるものになる
主食 ごはん、パン、めんなど 炭水化物の供給源 おもにエネルギーのもとになる	プラス1品 くだもの、牛乳・乳製品 ビタミン・ミネラルの供給源 1日1回とりたい食品

1日2食は主食、主菜、副菜を
そろえて食べよう！

日2食以上、主食、主菜、副菜がそろえて
食べると、必要な栄養素がとれると言わ
れています。
まずは、1日2食そろえて食べることから
始めてみませんか？

2023年06月20日 9:58 · 4,577 表示

健康松戸 21 応援団公式 Twitter を使い、食育月間の周知にあわせて、バランスよく食べることの大切さとクックパッド「まつどのキッチン」を紹介しました。

※まつどのキッチンは、料理レシピサイト「クックパッド」に開設している「松戸市公式キッチン」です。