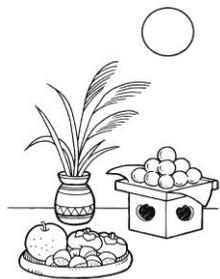




今年のお月見
(中秋の名月)は
10月6日(月)！



健康な体は栄養バランスのよい食事から



主食・主菜・副菜 そろっていますか？

エネルギーのもとになる主食と、体をつくるもとになる主菜、体の調子をととのえる副菜がそろうと栄養バランスがととのいます。これに、汁物などがつくとばっちりです。

主食 主菜 副菜

偏った食事や食生活は、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。毎日の食事や生活があなたの健康をつくるのです！

1日3食きちんと食べていますか？

朝、昼、夕の3回の食事を、決まった時間にとることは生活リズムをととのえる上でも、大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。

朝 昼 夕

