

野菜料理は 1日5皿をめざしましょう



食事バランスガイドとは・・・

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを示した、食事の目安です。野菜料理は1日5皿(5つ～6つ分)食べることで、食事のバランスが良くなります

小鉢や野菜サラダなどは1皿で1つ分

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 貝たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのごソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

煮物など野菜がたくさん食べられる料理は1皿で2つ分



ご存じですか? ～まるごと“おうみ”いただきますプラン～

滋賀県食育推進計画(第2次)～まるごと“おうみ”いただきますプラン～は、県民の朝食の欠食・肥満ややせの者の増加、生活習慣病の増加など、食をめぐる健康の課題に対応するため策定しています。

滋賀県の食育をもっとくわしく知りたい方は「みんなで楽しくおうみの食育」
<http://www.pref.shiga.lg.jp/e/kenko-t/syokuiku/index-syokuiku.html>

環境

近江の食文化継承と環境と共生する滋賀ならではの食育の推進

- ◆もったいないの心と近江の食文化の継承
- ◆地産地消の推進
- ◆生産者と消費者の交流促進
- ◆安心・安全で琵琶湖に優しい「環境こだわり農業」の推進

3つの視点

協働

県民との協働運動の展開

- ◆食育推進体制の整備
- ◆食育推進活動者等の育成・支援
- ◆食育推進運動の普及・定着

健康

子どもから大人までの生涯にわたる食育の推進

- ◆家庭における食育推進
- ◆学校・保育所等における食育推進
- ◆生活習慣病予防のための食育推進
- ◆豊かな高齢期のための食育推進
- ◆情報の共有・発信