

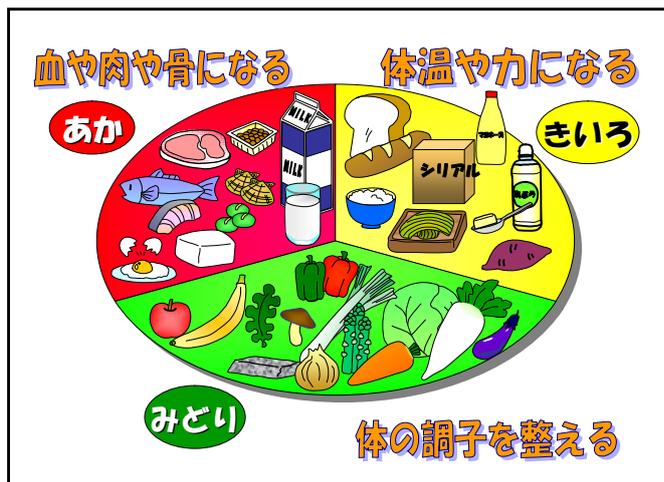
食べることは心と体を育てる

～親子でつくろう！元気なカ・ラ・ダ～

いちほら食育だより 第1号 2008年6月12日

よい食事作りの基本は、

主食(きいろ)副菜(みどり)主菜(あか)をそろえることです。



主食は

きいろ

ごはん、パン、めんなど

副菜は

野菜、海草
きのこなど

みどり

主菜は

魚、肉、卵、
大豆製品など

あか

旬の食材を利用しましょう！「千産千消（地産地消）」

千葉県は全国でも、産出額、第4位の農業県です。各地域で生産された農林水産物を、その地域で消費するのが、「地産地消」です。千葉県では「千産千消」として千葉県産の農林水産物の消費を推奨しています。

日本の食料自給率は39%になりました。1970年は60%ありましたが、年々低下しています。食品についてのいろいろな問題が多発していますが、輸入食品に頼ることなく、千葉県産の新鮮でおいしい、安全、安心な農林水産物を利用し、元気なカラダを作りましょう！！