

10月は



那須塩原市 食育月間です

食育
とは？

生きる上での基本となる食に関する知識や、
食べるものを選択する力を身につけ、健全な
食生活を実践できる人を育てることです。

共食をしよう

一緒に食事をするすることで、家族と
コミュニケーションをとる時間を
つくりましょう

地元のものを食べよう

農業・畜産業が盛んな那須塩原市。
地元のおいしいものを見つけて
食べてみてください

食生活を見直そう

健康のために、塩分控えめや、
野菜を積極的に食べることを
心がけましょう

食について知ろう

安全・安心な食品、よりおいしい
食材の選び方など、食について
学んでみましょう。

