

# 食育通信4月号

毎月19日は「食育の日」です。

食育の話題に触れることにより、より食育に親しみましょう。

今月のテーマは

## 『まごわやさしい』で健康に



和の食材の頭文字をとって“まごわやさしい”。

以下の7種類の食材をまんべんなく摂ることで健康的な食生活を送ることができると言われています。

日本では古来よりこれらの食材が日常の食事の中心でした。この素晴らしい食文化を各家庭において今一度見直してみませんか？



豆類（豆腐、味噌、納豆）

優れたたんぱく質



いも類

食物繊維やビタミンC



ゴマ類（木の実など）

抗酸化物質



しいたけ（きのこ類）

低カロリーで食物繊維が豊富



わかめなどの海藻類

食物繊維やミネラル



魚類

DHA や EPA が豊富



野菜類

ビタミンA やカルシウム  
鉄、ビタミンC や食物繊維

食育通信は、食育の日

に久留米市ホームページ、久留米市公式LINEにおいて発信します。  
食育関連イベント情報は、[久留米公式ホームページ『食育通信・食育イベント』](#)のページをご覧ください。

来月5月号の特集は「みんなで取り組む食品ロス削減」です。お楽しみに。

