

毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

「食事バランスガイド」を参考に、
食生活を見直してみませんか？

沖縄版「食事バランスガイド」

1日分	
2000 ~2400kcal	1800 ~2000kcal
5-7 主食(ごはん、パン、麺) 200kcal	4-5 200kcal
5-6 副菜(野菜、豆類、海藻類) 500kcal	5-6 500kcal
3-5 主菜(肉・魚・卵) 500kcal	3-4 500kcal
2 牛乳・乳製品 200kcal	2 200kcal
2 果物 200kcal	2 200kcal

詳しくは沖縄総合事務局農林水産部の食育コーナーをご覧ください。
<http://ogb.go.jp/nousui/ansinanzensyokuiku/syokuiku.html>
 沖縄総合事務局 農林水産部 食育推進本部

沖縄総合事務局

<http://www.ogb.go.jp/>

広報誌【群星】に対する「皆様の声」をお待ちしています。