

# 6月は

# 食

# 育

# 月

# 間



## 毎月19日は 食育の日

(家族でいただきます!の日)

 家族で食事をする日を決めよう

 家族みんなで食事の準備をしよう

 栄養バランスを考えてみよう

 地元の旬の食材を食べよう

### できることからはじめよう!



家族でいただきます!の日