

「にいがた流 食生活」をはじめよう!

「にいがた流 食生活」とは、市民の皆さん一人ひとりが次のことを実践する健全な食生活をいいます。

① 「日本型食生活」の実践

主食のごはん(米)に、地域でとれた新鮮で多様な食材(野菜、果実、魚など)を副食に組み合わせて、美味しく栄養バランスの良い食事をしよう。

② 健康で楽しい食事

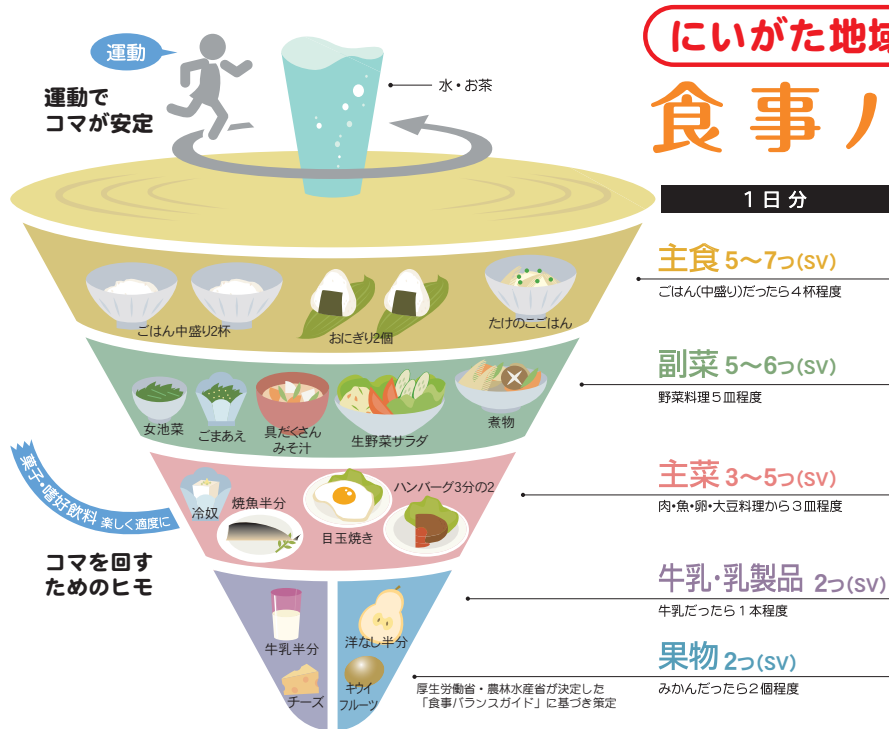
朝ごはんを食べる、家族そろって食卓を囲むなど健康的で楽しい食事をしよう。

③ 伝統的な食文化の継承

郷土料理や家庭料理など地域や家庭で受け継がれてきた食文化を継承しよう。

④ 環境と調和のとれた食生活

食べ残し、無駄な廃棄をしないなど環境と調和のとれた食生活をしよう。



にいがた地域版

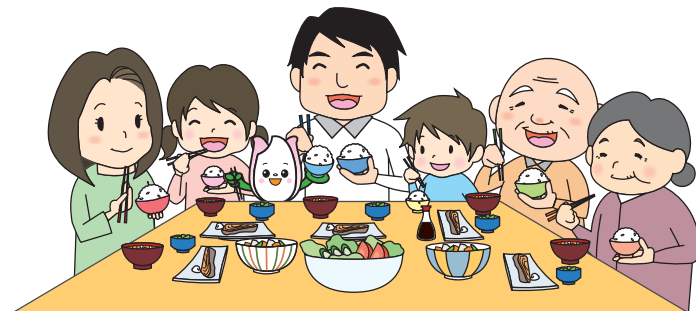
食事バランスガイド

食事バランスガイドってなあに?

食事バランスガイドは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくイラストで示したものです。



食育メニュー



お問い合わせ先

新潟市食育・健康づくり推進本部 食育・健康づくり推進課

〒956-8601 新潟市秋葉区程島2009番地 電話 0250-25-5590 (直通)

E-mail: shokuiku@city.niigata.lg.jp ホームページ: <http://www.city.niigata.jp/info/shokuiku/>

表紙のキャッチコピーは、公募により「新潟市食育推進キャッチコピー」として決定したものです。



古紙配合率70%再生紙を使用しています

