

かがわみんなでがん食生活指針

全世代を通じる食生活指針
「おいしいね かがわ」

わ

私たちが実現しよう
食から始まる健康長寿

お

おいしく!
楽しく!
健康的に!

い

「いただきます」
「ごちそうさま」と感謝して

が

学校・地域・家庭
話と輪で広がる
食育活動



し

しっかり食べよう
「朝ごはん」
いつも添えよう
「野菜」のおかず

か

家庭の味・ふるさとの味
「伝えたいね」
さぬきの食文化

ね

願いは元気な
讃岐っ子

い

いいとこいっぱい
さぬきうどん

全世代の食生活指針「おいしいね かがわ」

お おいしく! 楽しく! 健康的に!

- 食事は、おいしく、楽しく食べて、心豊かに。
- 3・3・30運動、食事バランスガイドを活用して健康に配慮した食生活を。



い 「いただきます」「ごちそうさま」と感謝して

- 食事は動物や植物の命をいただくこと。作物を作る人・料理を作る人にも感謝をしよう。
- 食事のマナーも大切に。



し しっかり食べよう「朝ごはん」 いつも添えよう「野菜」のおかず

- 朝食は、生活リズムを整えるためにも大切です。
- 野菜たっぷりのおかずは、食事の必須条件。食事のたびに野菜をそえよう。
- 「朝ごはん大好き! 野菜大好き! 讃岐っ子」の推進を。



い いいところいっぱい さぬきうどん

- さぬきうどんは、美味で、安価で、消化がよくて、低脂肪。
- 豊富なバリエーションを楽しんだり、副食を添えるなどの工夫をしよう。



ね 願いは 元気な 讃岐っ子

- 香川の食育の基本目標は、心身ともに健康で豊かな県民生活です。
- 健康は、香川県民すべての願いです。



か 家庭の味・ふるさとの味 伝えたいね! さぬきの食文化

- 食育の基礎は家庭から。食育で親子の愛情と心の交流を。
- わが家の味、郷土料理、伝統食を受け継ぎ、次代へ伝えよう。
- 県産の農林水産物の活用を。



が 学校・地域・家庭 ^わ ^わ 話と輪で広がる食育活動

- 学校や地域、家庭の中で、食を話題にしよう。
- 人と人、機関・団体間の対話から輪ができ、ネットワークへと広げよう。



わ 私たちで実現しよう 食から始まる健康長寿

- 一人ひとりが食を大事にして自己実現をめざし、健康長寿に。
- 食育は、各機関・団体等が連携・協働して、県民運動として展開しよう。



お問い合わせは

香川県健康福祉総務課

TEL:087-832-3273 FAX:087-806-0209

又はお近くの保健福祉事務所・保健所まで

健康 食生活が元気のつるもと