

かしこく食べよう！ゲンキをつくろう！

## 「栄養バランスを考えましょう」

生涯にわたって健やかで豊かな生活を過ごすためには健全な食生活の実践が重要であり、一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事をする必要があります。食事バランスガイドを活用し、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる食習慣を実践しましょう！



かしこくたべよ！

### 主食

ごはん・パン・めんなどを使った料理

### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

### 副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理

食事バランスガイドについて、詳しくは農林水産省ホームページをご覧ください [食事バランスガイド](#) [農林水産省](#) [検索](#)



ゲンキをつくろう！

## 食育推進キャラクター「たべやん」

食の都大阪の食育推進キャラクターにふさわしく、食べることを楽しみながら健康増進につながるができるよう、【かしこく食べよう！】という言葉が背景に描いています。また、野菜の摂取量の増加にむけて、野菜をモチーフに作成しました。

名前の「たべやん」は大阪弁の「かしこくたべな あかんやん」というメッセージを込めています。