

食事のバランス大作戦

みなさんは、どのように食事に気をつけていますか？

日頃食べているものにどんな栄養素が多くてどんな栄養素が少ないか知りたいと思いませんか？

今回、食育サット（フードモデルを使って、機械に乗せるだけで栄養バランスがわかる機器）を使って、日頃の食事やどんな工夫でバランスがよくなるか体験してもらいました。



まずは、アンケートに記入してもらいました。「食育」や「6つの力」知っていますか？

「6つの力」とは第2期大分県食育推進計画の中にあるみなさんに学んでもらいたい力です。

詳しくは、ホームページ

[大分県 食育](#) で検索を！

どれにしようかな？



☆いくつかな？



こうしたらどう？



バランス OK

