



毎月第3 土曜日

かごしま 生き生き食の日

～かごしまの食で健康で豊かな食生活を～

旬の食材を味わいみんなで
食事を楽しみましょう

地域の農林水産業や郷土料理に親しみ、
豊かな食文化を伝えましょう



「かごしま版食事バランスガイド」を参考に、
料理の組合せを考えて、バランスのよい食事を心掛けましょう



「かごしま生き生き食の日」とは
自らの健康や食生活をかえりみ、それぞれの家庭や地域で、本県の農林水産業や食文化を生かした食育や地産地消に取り組む日のことです。

<鹿児島県・かごしまの“食”交流推進会議>