

毎月 19 日は食育の日

# 食べ残しをなくそう！

買い物前に  
食材チェック！



必要な分だけ  
買おう



食材を上手に  
使い切ろう

食べきれぬ量を  
作ろう



主体：南魚沼市健康まちづくり食育推進会議  
協力：北里大学保健衛生専門学院