

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