

～未来へつなげ！笑顔あふれるぬまづの食育～

毎月19日は

きょうしよく
「共食の日」



沼津市では、「食育の日」である毎月19日を「^{きょうしよく}共食の日」とし、家族や友達と一緒に食卓を囲むことをすすめています！

みんなと食べるとうれしいことがいっぱい！

- ♥ テレビを消して食事を楽しみましょう！
- ♥ 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう！
- ♥ 食事をいっしょに作って、いっしょに食べましょう！

みんなで一緒に
食べるとおいしいね！

食事のマナーが
身につくよ！

品数が増えて
栄養バランスが
よくなるね！

