



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＞