

# いっしょに食べれば おなかもこころも 大満足!!

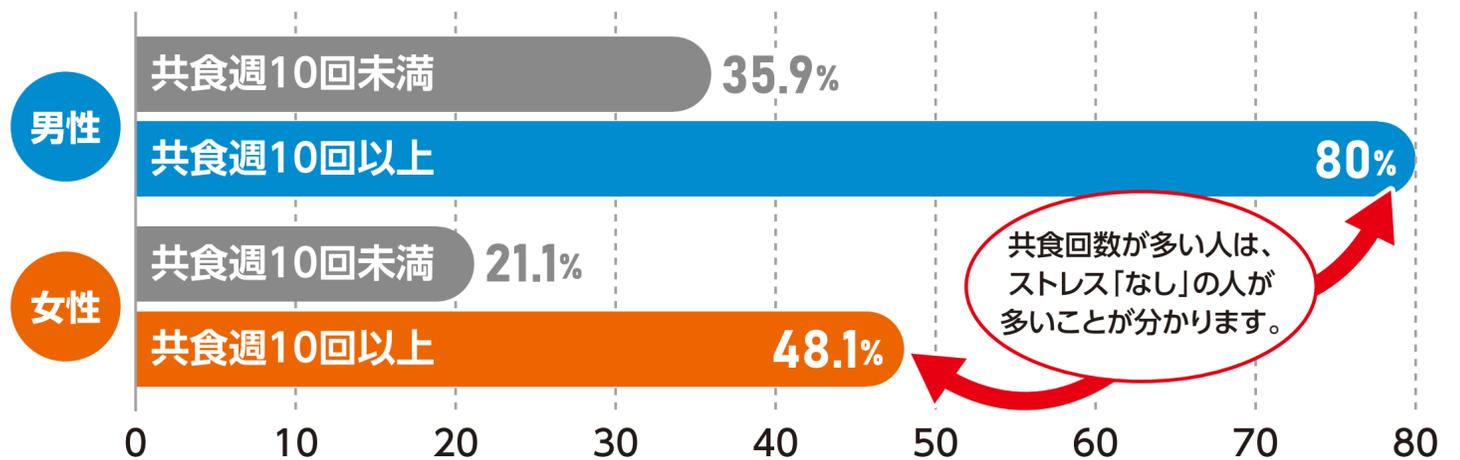
家族や友達、同僚と楽しみながら  
栄養バランスのとれたご飯を食べましょう!



## 8月は かながわ食育月間です

〈家族との共食回数とストレスの関連〉 20・30歳代

ストレス「なし」と  
回答した人の割合(%)



出典:「食育」ってどんないいことがあるの?~エビデンス(根拠)に基づいて分かったこと~統合版(令和元年10月)(農林水産省)

