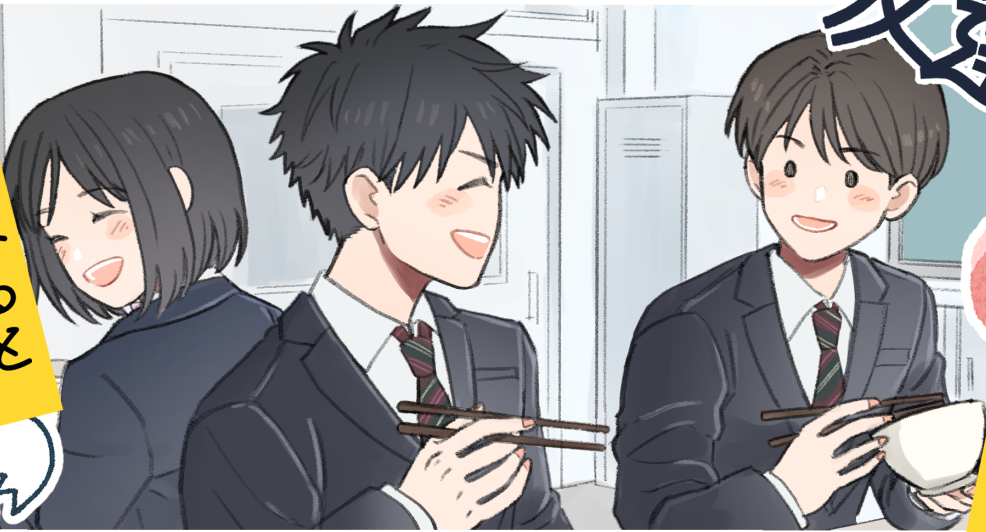




家族と!

友達と!

みんなでおいしいね!  
みんなで食べるのも



一緒に食べると  
心も身体も健康に!



みんなで!

まいつきにち  
毎月19日は

みんな一緒に  
いっしょ

いただきますの日

塩尻市ホームページ  
塩尻市の食育  
健康レシピを紹介中!



塩尻市給食レシピサイト  
こんこんレシピ  
学校で人気のレシピはこちら!



塩尻市役所 健康づくり課  
学校教育課

問い合わせ: ☎0263-52-0280 (内線:2147)

まいつき にち  
**毎月19日は**

# みんな一緒にいただきますの日です!

誰かと一緒に囲む食卓は繋がりが生まれる場所になります。  
子どもには食事の楽しさ・食文化・食事マナー・心も体も健康に  
過ごすための知識を伝えます。  
大人にとっても栄養バランスが整いやすく、心の安定につながります。

毎月19日をきっかけに家族と親しい誰かと近所の人と  
みんなで一緒に食事をする機会を増やしませんか?

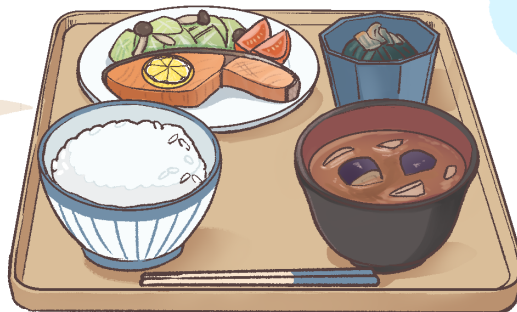


## 色々な食材を食べよう!

色々な種類の食材を食べることで、バランスが整い、心と身体を育てます。

こんなところをチェック!

- ごはん・パン・めんなどの主食がある
- 魚・肉・卵・大豆製品のおかずがある
- 野菜のおかずが1つ以上ある



苦手なものでも  
ひとくち挑戦!



## 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べるとこんないいこと!

朝ごはんは1日の活動のエネルギーです。  
しっかり食べると身体により効果がたくさんあります!

成績がアップ



身体の活動準備  
が整う



心の安定



体内時計が  
整う



便秘の予防



朝ごはんを食べるためにこんなことから始めよう!

・起きてすぐは食欲がわかないもの...  
早く起きておいしく朝ごはんが食べられる  
ように早く寝ることも大切

・前日に下準備して調理時間短縮  
・どうしても食べられない...  
そんな時は牛乳や果物などの  
軽い食事から始めてみよう!



塩尻市健康推進  
キャラクター  
ラジッコ