

ちのしで育てる元気な 人づくり・元気な地域づくり

茅野市では、「元気もりもり食育プラン」で食育の推進を行っています。

3つの柱で進めています

- ち 地域の食文化を大切に守り、伝えます
- の 望ましい食生活で健康長寿を目指します
- し 食でコミュニケーションアップを図ります

食物繊維たっぷりの、寒天ときのこのレシピを市民の皆さん、市内に勤務されている皆さんから応募いただきました。

今回は、第1部を応募レシピ、第2部を保健課おすすめの寒天ときのこレシピとして編集しました。

郷土食材の寒天やきのこの、いろいろな料理を家庭の食卓にのせていただき、元気もりもりの生活を送っていただくことを願っています。



ぼくたち3人の栄養マンです。

「茅野市食育キャラクター」

合言葉は「3人そろって元気もりもり！」

バランスよく食べて元気もりもりで
過ごすことをわかりやすく伝えています。



主食、主菜、副菜のそろった 食事をとろう！

(主菜)
肉、魚、卵
大豆製品

(副菜)
野菜、いも
きのこ、海藻

(主食)
ご飯、パン
めん類

