

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

おすすめのおもてなし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。より多くの方にレシピ集をお届けできるようレシピ選考委員会で検討し、レシピの材料が揃えば作れそうな料理は、作り方を簡略にして掲載してあります。

普段の料理や御社の料理作りの参考にさせていただき、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。



みんなで「元気もりもり」を目指して、できることから始めてみませんか？

茅野市食育キャラクター

ぼくたち3人の栄養マンです。

台言葉は「3人そろって元気もりもり！」



おいしいごはんをありがとう！

わたしの名前は、**ほがほがマン**。女の子です。主に**主食**の中にいるよ。
 【特技】からだがあたため、力のもとになる。
 【性格】いつもニコニコ、心があたたかい子。
 【夢】楽しく作って食べて、みんなを笑顔にすること。
 【好きな食べ物】ごはん。和食にはごはんがあつよね。茅野市はおいしいお米がとれるよ。



3人そろえて食べてね！

ぼくの名前は、**ばわーマン**。男の子です。主に**主菜**の中にいるよ。
 【特技】じょうぶながらだをつくること。
 【性格】じょうぶながらだてがんばり屋さん。
 【夢】望ましい食生活で、みんなを健康で長寿にすること。
 【好きな食べ物】魚。肉も豆腐も好きだけど…



地域の野菜をいっぱい食べよう！

ぼくの名前は、**げんきマン**。男の子です。主に**副菜**の中にいるよ。
 【特技】病気になるににくい体をつくる。
 【性格】ほがほがマンとばわーマンをいつも応援しているやさしい子。
 【夢】地域の食文化を大切に守り、みんなに伝えていくこと。
 【好きな食べ物】セルリー。茅野市の特産セルリーは、はずせない…

