

# 元気のもと、バランスよく食べること!

☆ 主食、主菜、副菜のそろった食事をとろう ☆



基本は毎食

**主食** + **主菜** + **副菜** です。

それに加えて1日1回 牛乳・乳製品 果物 をとりましょう。

果物1日の目安は80Kcalです



# 毎月19日は 元気もりもり食育の日

市では、毎月19日を『元気もりもり食育の日』とし、食について考えるきっかけになってほしいと願っています。みんなで「元気もりもり」を目指すため、できることから始めましょう。

茅野市「元気もりもり」度チェック  心掛けていることにチェックをしよう!

- 茅野産の食材を食べよう → 地域の食文化を大切に守り伝えます 
- 郷土食や行事食を食べよう →
- 食に関してさまざまな体験をしよう →
- 朝食を毎日食べよう → 望ましい食生活で健康長寿を目指します 
- 3人の栄養マンがそろった食事をしよう →
- よくかんで食べよう →
- 野菜や料理を自分で作ろう → 食でコミュニケーションアップを図ります 
- 家族そろって食卓を囲もう →
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう →

の数が

- 1〜3個 → あなたは元気パワーが不足しています。栄養マンも心配しています。19日の「元気もりもり食育の日」を意識してみましょう!
- 4〜7個 → もうひとふんばり。栄養マンも応援しています! あなたも茅野市も「元気もりもり」になれるよう食育の日に行動しよう!
- 8〜9個 → あなたの「元気もりもり」度は100%! 栄養マンもニコニコです♥ まわりの人にも食育の大切さを伝えて、「元気もりもり」な人を増やそう!

# 毎月19日は 元気もりもり食育の日

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？



発行 2014年  
茅野市役所 保健課健康推進係（健康管理センター内）  
〒391-0002 茅野市塚原 2-5-45  
TEL (0266) 82-0105 FAX (0266) 82-0106  
E-mail hoken@city.chino.lg.jp  
URL <http://www.city.chino.lg.jp>