

免疫力
アップ

健康ライフは朝ご飯から!

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

問い合わせ先 / 市役所健康都市推進室 ☎76-8101

健康的な生活を送るためには、朝食をきちんと取ることが大切です。
この機会に私たちの食生活を見直してみましょう。

～毎日、栄養バランスの良い朝ご飯を食べて健康ライフ～

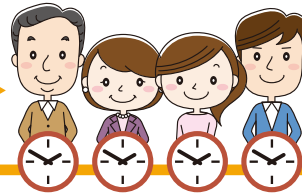
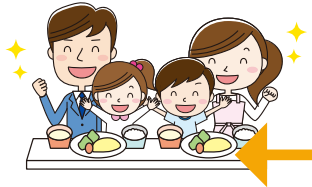
朝ご飯を食べると体温が
上がり、頭や体の働きが
良くなる



昼間、元気に
活動できる

体内時計の働きが整い、
生活リズムが整う

ぐっすり睡眠がとれる



「野菜もプラス! 私の栄養朝ごはん」健康メニューコンテストの入賞者決定

「健康都市 尾張旭市」の食育の一環として、朝食の欠食や孤食を防ぎ、朝食の大切さを再確認してもらおうと朝食メニューを募集し、審査の結果、次の10人を表彰しました。

入賞者のレシピは、4月24日(金)～5月7日(木)、イトーヨーカドー尾張旭店 あさぴー・ハトソンくん出会いの広場で掲示・配布するほか、ホームページにも掲載します。ご家庭でもぜひお試しください。

市長賞

元気になる肉巻き☆じゃこピーマン

すぎはら そうま
杉原 壮真さん(西中)

PRポイント

彩りを考えて、枝豆とコーンをご飯に混ぜました。スープの香り付けにゴマ油を使いました。朝から食べやすいように春雨やリンゴを温めました。



教育長賞

ベトナムの朝ごはん～ホーチミンの風～

やすい りひと
安井 理人さん(城山小)

PRポイント

海外の料理を、手に入りやすい日本の食材だけで作れるよう工夫しました。作り方は手でちぎる、ゆでるなど、簡単にできるところがポイントです。



入選

ばんりりあ
坂 梨々愛さん(旭中)

栄養満てんカラフル朝ごはん!

いながきゆうた
稲垣 裕太さん(旭中)

きのこたくさん朝食

わかさぎひかる
若杉 光さん(旭中)

ごはんがすすむ! 大根の葉っぱふりかけ!

そのはらたいが
園原 大雅さん(旭中)

野菜いろいろオムレツ、かぶのみそ汁、
ブロッコリーかにかまのあえもの

ひびのるか
日比野 瑠薫さん(東栄小)

野菜たっぷり! コンソメスープ

はしもとかな
橋本 佳奈さん(城山小)

虹色オムレツ、チーズトースト、
めんたいマヨソースの大根スティック

てらおひま
寺尾 日万梨さん(渋川小)

ゴロゴロ野菜のお手軽ケーキサクレ

みうらあきと
三浦 秋砥さん(白鳳小)

このみでちょうりできるえいようあさごはん



受賞者記念品(副賞)

イトーヨーカドー尾張旭店から
一部協賛をいただきました。

レシピはこちらから
ご覧ください。



※受賞者の学校名は応募時点のものです。