

健康朝食メニュー を募集します!

【簡単! 野菜もプラス! 朝ごはん
~元気のスイッチを入れよう~】

応募・問い合わせ先
市役所健康都市推進室 ☎76-8101



令和3年度
市長賞

白鳳小学校 栄養教諭 **曾根規容子先生**

朝ごはんを食べると体に良いことがいっぱいあります。生活のリズムが整い、頭・体・おなかのスイッチが入るだけでなく、生活習慣病を防ぐ効果もあります。普段不足しがちな野菜をたくさん使う朝ごはんのメニューを皆さんで考えてみませんか? 地元の食材も使ってぜひチャレンジしてみてください。



「からだ」「こころ」「まち」を健康にする「健康都市 尾張旭」。朝食の大切さを再確認し、家族と一緒に食事をするきっかけづくりになるよう、栄養バランスが取れた朝ごはんのメニューを募集します。

こんな朝ごはんを募集します



- 野菜をたくさん取り入れている
- 栄養バランスが良い
- 簡単・手軽に、手に入りやすい食材で作ることができる
- 朝食を毎日食べるための工夫がある

今回のポイント! 1食に必要な野菜の量は、



生野菜は
◀ 両手一杯分



加熱した野菜は
▶ 片手一杯分

応募資格 市内在住・在勤・在学のかた

応募方法 令和5年1月6日(金)までに右記二次元コードから応募用紙(健康都市推進室で配布。ホームページからもダウンロード可)を郵送か直接。市内小・中学校を通じて応募する場合は、各学校へ直接



その他 ●レシピ不要(入賞者は別途依頼)・写真必須 ●応募者全員に参加賞あり ●優秀なメニューに選ばれたかたは表彰し、記念品をプレゼント ●入賞作品の応募者の氏名、レシピの内容は広報誌に掲載するほか、市役所ロビー、イトーヨーカドー尾張旭店で展示予定 ●「あさひ健康マイスター」のポイントは、応募時に付与 ●応募書類は返却不可