

毎日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はんを食べて健康ライフ

朝ごはん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



三色食品群で
バランスよい食事を



簡単! グッドバランス! 朝ごはん ~元気のスイッチを入れよう~ 健康朝食メニューコンテストの入賞者決定

朝食の欠食や孤食を防ぎ、朝食の大切さを再確認して家族で一緒に食事をするきっかけづくりに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17日(土)~5月6日(木)、イトーヨーカドー尾張旭店 あさびー・ハトソンくん出合いの広場で掲示・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、教育長賞
レシピは右記二次元コードから



※受賞者の学校名は応募時点のものです。

市長賞

レンジで簡単・野菜たっぷり とり団子スープ

さとう みゆ

佐藤 美結さん(本地原小)

PRポイント

火を使わず、レンジで簡単にできます。鶏ひき肉を豚ひき肉やウィンナーに、鶏がらスープを和風だしやカレー味にかえて、たくさんアレンジできます。



教育長賞

野菜たっぷり! つつみクレープ

くしま いぶき

九嶋 一路さん(本地原小)

PRポイント

包む具をかえると、いろいろな味を楽しめます。果物を包むとデザートにもなって、いくつ食べても飽きません。



入選

すぎはら そうま

杉原 壮真さん(西中)

ほっこりやさしい朝ごはん

ふくむら りこ

福村 梨湖さん(東中)

陽活朝ごはん

なるせ みく

成瀬 未来さん(東中)

野菜たっぷりスープパスタ

はぎわら

萩原 りおさん(本地原小)

野菜たっぷりベーコントースト

みうら しゅんか

三浦 春荷さん(白鳳小)

やさいたっぷり キンパ風おにぎらず

えんどう かい

遠藤 加惟さん(白鳳小)

元気に学校に行こう! 体が目ざめる朝ごはん。

えんどう あい

遠藤 藍さん(一般)

元気をチャージ☆まごわやさしいボウルごはん

ひら ひろみ

比良 裕美さん(一般)

とれたて! 尾張旭産 旬の野菜たっぷり簡単ごはん

問い合わせ先 / 市役所健康都市推進室 ☎76-8101



子育て支援センターに 遊びに来てね

子育て支援センターってこんなところ

- 0歳から小学校入学前までのお子さんと保護者でゆったり遊びながら子育ての相談ができます
- すすく子育て講座の開催や、保育園併設の支援センターでは、読み聞かせや工作、英語などのお楽しみ会を開催しています
- すすくカレンダーや子育て応援メール、広報おわりあさひ、各支援センターだよりなどで子育て情報を発信しています



子育て応援メール 子育て支援センターHP

月~金曜日(祝日を除く)

午前9時~午後4時

※現在は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため事前に電話で予約が必要

とき

ところ

●保健福祉センター 4階

●市内保育園6カ所(はんのき、藤池、茅ヶ池、東部、川南、レイモンド庄中)

問い合わせ先 / 保健福祉センター内子育て支援センター ☎52-3132