

令和3年度
健康朝食
メニュー

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～ を募集!

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

2 机を
ゼロに



3 すべての人に
健康と福祉を



令和2年度市長賞



「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。みんなが食べたくなるようなメニューを考えて、朝食の欠食や一人で食事をする「孤食」を防ぎましょう。

こんな朝ごはんを募集します

- 栄養バランスが良い
- 誰でも簡単・手軽に作ることができる
- 手に入れやすい食材で食欲をそそる
- 朝食を毎日食べる習慣がつく工夫がある

過去に入賞したレシピをホームページで見ても作ると、あさひ健康マイスターのポイントがたまります。



あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

応募資格	市内在住・在勤・在学のかた
応募方法	12月1日(水)～1月11日(火)に応募用紙(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)に出来上がった朝食の写真(必須)、料理名、材料、工夫などを添付・記入して郵送か直接(土・日曜日、祝日、年末年始を除く午前8時30分～午後5時15分)。上記二次元コードからも応募可。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	● 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

応募・問い合わせ先 / 市役所健康都市推進室(〒488-8666 住所不要) ☎76-8101

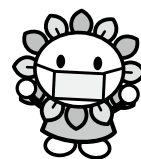
第99回

健康都市

尾張旭

いよいよ冬本番!

ウォーキングで体を動かしてみませんか



11月3～5日に香港で開催された第9回健康都市連合国際大会で本市のまちづくりとウォーキングの取り組みが表彰されました。



「A-map」(ええまっぷ)は、ウォーキングを始めるきっかけをつくり、日頃からウォーキングをされているかたもチャレンジできるように、市内12種類のコースを掲載したウォーキングガイドです。距離や所要時間、各所の見どころをカラー写真で掲載しており、多くのかたに親しまれています。あさひ健康マイスターのポイントもたまります。たくさんのコースを歩いたかたには記念品をプレゼント。この冬も、ぜひ「A-map」を活用し、ウォーキングで寒さを乗り越えましょう!



「A-map」配布場所

- 市役所 ● 市公共施設 ● イトーヨーカドー尾張旭店 あさひパー・ハトソンくん出合いの広場 ● 尾張旭まち案内 など

10月14～15日、21～22日に「お出かけウォーキング」を実施しました

長野県阿智村にある尾張あさひ苑近くの伊賀良神社をスタートし、約2.8kmを歩き、ゴール地点でリンゴ狩りを楽しみました。参加者のかたからは「楽しかった」「また企画してほしい」といった声をたくさんいただきました。今後も、からだとこころとまちの健康を目指し、健康都市事業を進めていきます。



問い合わせ先 / 市役所健康都市推進室 ☎76-8101