

いっぽあ 一歩ずつ上がってレベルアップ!!

レベル4

さいきょう
これで最強だ!!



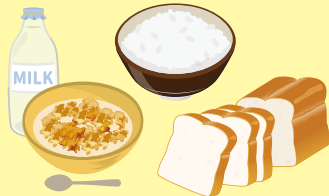
レベル3

さらにガッチリ!



レベル2

まずは
ちから
力をつけるぞ!



レベル1

あさ
朝のスタートに!



れいぞうこ い べんり しょくざい
冷蔵庫にいつも入れておくと便利な食材!

やさい ひとさら
◆野菜をプラス一皿するために、
カット野菜や冷凍野菜を賢く活用

なっとう どうふ
◆納豆・ソーセージ・たまご・豆腐などのたんぱく質

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
◆チーズ・ヨーグルト・牛乳などの乳製品

ちようきほそん かん
長期保存ができるツナ缶や
さばかん わす
鯖缶も忘れずに



てがる つく よ
手軽に作れるバランス良いレシピはこちら!

滋賀県教育委員会ホームページ
“しっかり朝食” 応援プロジェクト
～作って食べよう! 1日のスタートは朝食から!!～



厚生労働省ホームページ
健康寿命をのばそう
SMART LIFE PROJECT 食事バランス教室



令和5年度 野州市ほほえみやす21 健康プラン推進委員会 栄養・運動・健診部会
(事務局：野州市健康推進課 TEL 077-588-1788 FAX 077-586-3668)