

松本市では「第4期松本市食育推進計画」を策定し 5つの取組みに重点をおいて食育を推進しています

おいしく食べよう 具たくさんみそ汁

具たくさんさんの汁で、手軽に
栄養バランスを整えましょう。



よくかむ30かみかみ運動 ～飲み込む前にあと5回～

ごっくんする前にあと5回かみましょう。



残さず食べよう！ 30・10運動



みんなで減らそう食品ロス！



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT



まとも だいず大作戦

大豆・大豆製品を取り入れましょう！



1日2食は3皿食べよう ～1・2・3でバランスごはん～

1日の内、2食以上は「主食・主菜・副菜」の3つのお皿のそろった食事にしましょう。

げんきアルプちゃんの仲間 「副 菜」

体の調子を整え、便秘や風邪な
などを予防します。不足しがちな
ので、意識してとりましょう。

これが基本の3皿です！



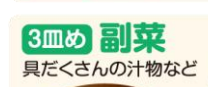
3皿め 副菜



2皿め 主菜



1皿め 主食



3皿め 副菜

パワーアルプちゃんの仲間 「主 菜」

血液や筋肉、皮膚、骨、髪をつ
くり、丈夫に保ちます。ただし、
とりすぎには注意！

ほかほかアルプちゃんの仲間 「主 食」

日々の活動や脳のエネルギー
源となります。特に朝はしっか
りとりましょう。

果物や乳製品が加わると、
さらにバランスが
よくなりますよ♪



※本書では5つの取組みにちなんだ保育園・幼稚園のおすすめメニューを掲載しています