

1・2・3で
バランスごはん

1日2食は3皿食べよう

1日の内2食は「主食・主菜・副菜」
3つのお皿のそろった食事にしましょう



あとがき

このレシピ集の作成・配布は「第2期松本市食育推進計画すこやか食プランまつもと」で計画したものです。

平成24年度に行われた「食に関するアンケート調査」が基礎データとして使われており、高校生の皆さんにもご協力いただきました。

また、レシピ集作成にあたっては、高校家庭科教諭の皆さま、高校生の皆さまにも多大なご協力をいただきました。

本当にありがとうございました。

松本市食育推進計画や食に関するアンケートの調査結果、食育推進計画庁内関係各課の取り組みについてはこちらをごらんください。



発行 平成26年1月（令和5年10月改訂）

編集 松本市食育推進栄養士会議

（事務局：松本市保健所健康づくり課）

電話 0263-34-3217

FAX 0263-39-2523

松本市は 元気な体と心づくりを 応援します



こちらの二次元コードから、
このレシピ集をカラーで見ることが
できます。スマートフォンや
タブレットでぜひご覧ください。



食に関する情報はあふれています。
正しい情報を上手に活用しましょう。