

おいしく 楽しく 元気な香南市 食を楽しむ 食から元気 食でつながる

1. ひっかり食べよう 朝ごはん

- ①毎日、朝食を食べましょう
- ②主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい朝食をとりましょう
- ③食事バランスガイドを活用しましょう
- ④朝食づくりを楽しみましょう

2. 整えよう 生活リズム

- ①早寝、早起きを心がけ、1日3回の規則正しい食事により生活リズムを整えましょう
- ②家族と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう
- ③運動習慣をつけましょう
- ④排便の習慣をつけましょう
- ⑤歯や口の健康を保ちましょう

3. 実践しよう 地産地消

- ①農漁業体験活動を通して、食と環境への関心を高めましょう
- ②給食で地場産物を利用します
- ③旬の地場産物を使った料理を食卓で味わいましょう
- ④郷土料理や食文化を大切にしましょう



いもーん



にらのすけ



とまこ



オクラひめ



ららっきょ



しょうがっち



かい太郎



しいらん



じゃこたん



みかりん



メロロン



すいかどん