



も〜っと



ヘルシーメニューを食べて

健康ポイント

わくわくキャンペーンに参加しよう！

キャンペーンの詳細はこのQRコードから。各店舗の情報もご覧ください。

ヘルシーメニュー提供プロジェクト

参加店が提供する対象料理を食べて、「健康ポイントわくわくキャンペーン」のミニスタンプを集めましょう。ミニスタンプは3つで、健康ポイント1つに換えることができます（最大2ポイントまで）

健康ポイントを集めると、抽選でヘルシーメニュー提供店で使えるお食事券3,000円分が当たるキャンペーンに応募できます！

例えば…

野菜たっぷり
メニュー
(1食で120g以上)

主食・主菜・副菜
をそろえた
栄養バランスが
良いメニュー

食物繊維たっぷり
快腸メニュー

実施期間

2023年10月1日～11月30日

参加店舗

- ・ちどり食堂
- ・ぼたん食堂
- ・食堂たつみ
- ・進来軒
- ・食堂三日月
- ・丸福食堂
- ・中国飯店南龍
- ・割烹そば処にのみや
- ・村松さくらんど温泉

朝ごはん

1日のパフォーマンスを上げる

～デキる大人の朝ごはん～

IMO-KURI

五泉市食育だより -いもくり通信-

TSUSHIN



10月号

令和5年10月

五泉市食育推進検討委員会発行
五泉市役所健康福祉課、学校教育課編集

今月の
ピックアップ!



五泉まるごと
ヘルシーガイドブック

五泉市と新潟医療福祉大学が協力し「五泉まるごとヘルシーガイドブック」を作成し、配付中です。自分自身の健康と向き合い、自分の生活習慣に合わせた食生活改善方法を見つけて、実践できるようになるヒントを紹介しています。



QRコード





スッキリ思考で
仕事を始めたい

できる大人の朝ごはんのススメ

朝から全力疾走
キビキビ働きたい

朝から脳や体のパフォーマンスを上げるために、栄養バランスの取れた朝ごはんを食べることが大切です。



定番朝ごはん

お家で
食べよう

・ビタミンB
炭水化物の吸収UP!

たまご



納豆



・集中力UP食材!
腸内環境が
整い快腸に

ごはん



・炭水化物
脳のエネルギー



みそ汁

・食物繊維
野菜やワカメで腹持ち◎

ミックスサンド

セットで
食べよう

・炭水化物・たんぱく質・ビタミン・食物繊維を意識しよう!

パン

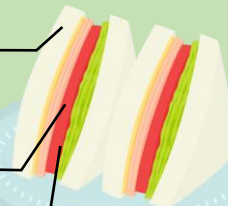
・炭水化物

ハムやたまご

・たんぱく質

トマトやレタス

・ビタミン
・食物繊維



飲むヨーグルト

他には…牛乳・豆乳
100%野菜ジュース
フルーツジュース
・ビタミン
・カルシウム
・カリウム
などを補う飲み物を選択!

めかぶ納豆うどん

5分
Cook

冷凍うどん



・炭水化物
レンジですぐ食べられる



納豆



・たんぱく質
血流を良くし、筋肉の動きが活発に!

めかぶ



・食物繊維
腹持ちが良く、納豆との相性抜群!

サケ茶漬け

3分
Cook

体が温まる

体温が上昇することで代謝が上がり、
チカラが発揮されやすい!

サケフレーク



・たんぱく質
他にも…焼き鳥
サラダチキン 等
好きなたんぱく源でお好みの味に!

よく噛んで食べよう!

よく噛んで食べることで、
満腹感と集中力が長く
続き仕事の効率が上が
ります!

