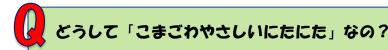
「こまごわやさしいにたにた」 を食べてバランスの良い食事を目ざそう♪





1日でこれらの食材をまんべんなく食べてみよう!





「まごわやさしい」は健康的な食生活に役立つ、 伝統的な和食の食材を組み合わた標語として、 よく知られていますが、さらに5文字を追加して 食事バランスを整えたからです。

さぁ! あなたも今日から 「こまごわやさしいにたにた」

発行:伊勢原市 健康づくり課 管理栄養士

Tel: 0463 (94) 4609 (直通)



日本では年間 643 万トン、

1 日に 17.6 万トンの≪食べもの≫が 捨てられています。

普段の買い物から 食品ロスは減らせるんです

スーパーマーケットや コンビニで....



発行: 伊勢原市 環境美化センター Tel: 0463 (94) 7502 (直通)