

フラス1品! 『我が家の野菜料理』 大募集!!



♪ 募集内容 ♪

みなさん、野菜は食べていますか?
みなさんがいつも食べている『野菜料理』を
紹介してみませんか?
ぜひ、ご家族と一緒に野菜料理を通して、
“家族の「健康」”について話してみてください



～水俣市食育推進計画のキーワード～

- 3食規則的に食事をとる食習慣（朝食を食べよう）
- 主食、主菜、副菜をそろえ、いろいろな食品を組み合わせ、質・量に配慮した食事
- 減塩の食習慣
- 野菜の適量を知り、摂取量を増やそう



食育推進計画のキーワードも意識して、野菜料理を応募してくれたら嬉しいっ♡

例えばこんな料理…
・水俣の野菜をたっぷり使った野菜炒め
・カラフルなサラたまサラダ など

◀ 食育PRキャラクター「ちっさん」



【締め切り】
令和7年9月5日
(金) まで!

みんなの作品が、自分や家族、そして誰かのところやからだの健康づくりのきっかけになるっ♡

なんと!入賞者には賞状と副賞があります☆

最優秀賞 3000円図書カード
優秀賞 2000円図書カード

※副賞は予定のため、内容が変更することがあります。

【提出・問い合わせ先】
水俣市いきいき健康課 (水俣市保健センター) 水俣市牧ノ内3-1
TEL:63-3202