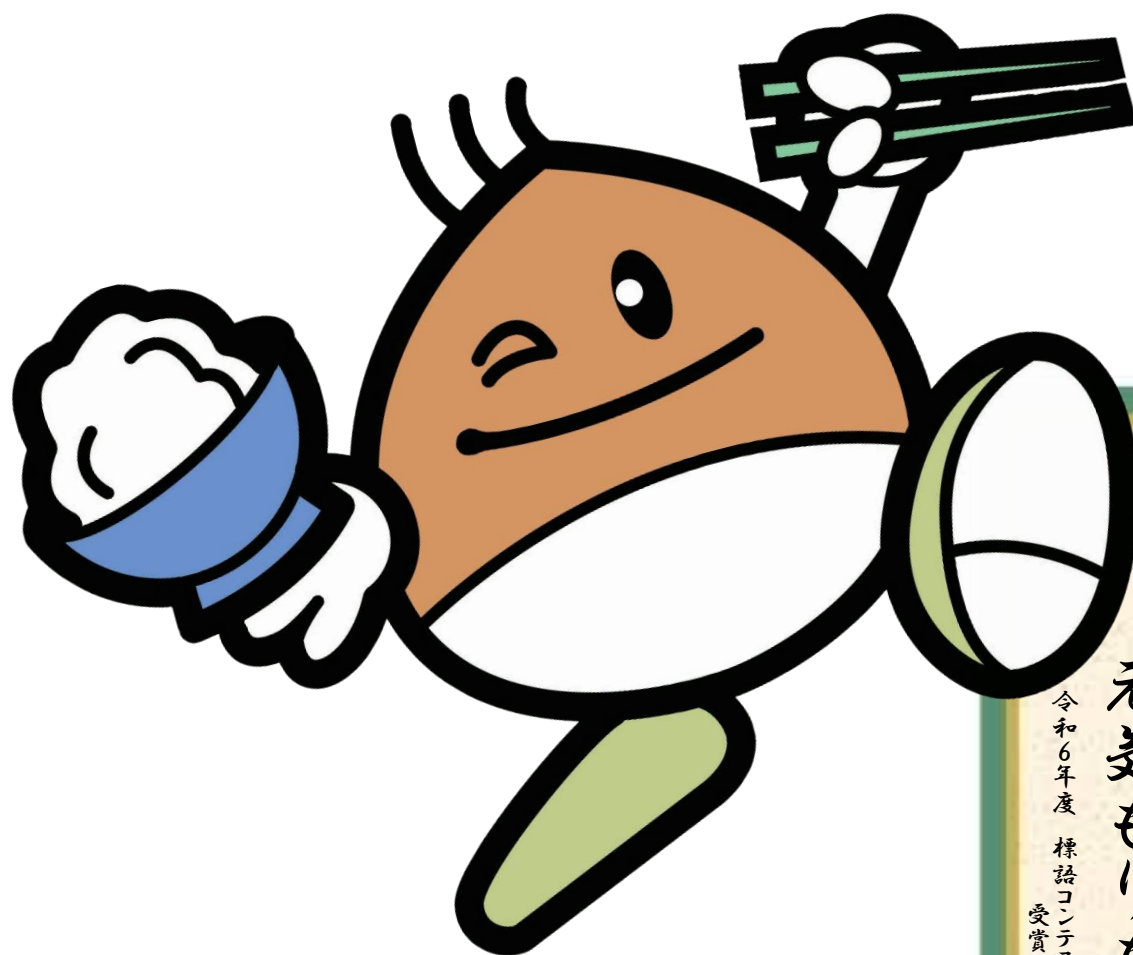


バランスの良い食事を！



赤
黄
緑

合わせて食べると

元気もりもり

令和6年度 標語コンテスト
受賞作品より



食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を組み合わせ
て食べる、つまり主食・主菜・副菜を組み合わせることで、
必要な栄養素をまんべんなく摂ることができます。

「プロジェクトW」とは

からだによい食事(Wholesome food)や運動(Wholesome exercise)で健康で自分らしい人生(Wonderful Life)を！
市の健康増進計画「第3次健康りっとう21」の取り組みです。