

ごはんの悩みはこれで解決！

まつもと食育 NAVI

—レシピ情報編—

今回は松本市公式ホームページに掲載している“レシピ”ページを中心にご紹介♪
QRコードを読み込んでお気に入りのレシピを見つけてください！

そもそも、バランスのいい食事って？
忙しいし面倒だし、まだ若いし元気だし
好きなものだけ食べててもいいんじゃない？

おすすめ！



働き盛りの皆さんに
知ってほしい
実践してほしい
食事のキホン。

おうち時間も増えたから
なにか新しい料理に挑戦したい！
手軽に作れるレシピはある？

おすすめ！

毎月レシピを掲載中、
おかずからおやつまで
お気に入りのレシピがきっと
見つかるページです。



子どもの離乳食が難しい・・・
なにかお家でみられる情報って
ないのかな・・・

おすすめ！



松本市のつくった
離乳食動画を紹介
動画は公式 YouTube
チャンネルで公開中!!

食卓にみそ汁は欠かせない！
でもいつもマンネリ気味・・・

健康的でおいしいみそ汁の
アイデアが欲しい！

おすすめ！

みそ汁のレシピならココ!!
毎月レシピを追加中
アイデア溢れるレシピは
一見の価値ありです!!



災害時におススメの調理法
“パッククッキング”
もしもに備えて作ってみませんか？



食生活改善推進員のクッキング動画
パッククッキングの動画も紹介中♪

【お問い合わせ】

松本市保健所 健康づくり課
TEL：34-3217 FAX：39-2523