

今日、何を作って何を食べるか決まりましたか？自分で考えて料理をしたり食事をしたりすることは、今の自分にも、将来の自分にも役に立つことです。これからも続けていけたらいいですね。



### 吸わないで はじめの1本！

たばこの煙には、発がん物質のタール、一回吸うと「もっと吸いたい！！」と思わせるニコチン、体に酸素を運ぶのを邪魔する一酸化炭素などの有害物質がたくさん含まれています。20歳未満の喫煙は、体に大きなダメージを残します。

※加熱式たばこも、紙たばこと同じ物質を使って作られています。

松本市の食育について知りたい方はこちらから

→→→ [まつもとの食育 - 松本市ホームページ \(city.matsumoto.nagano.jp\)](http://city.matsumoto.nagano.jp)

いろいろなレシピをはじめ、たくさんの情報が掲載されています。

発行 令和6年11月  
編集 松本市食育推進栄養士会議  
(事務局：松本市保健所健康づくり課)  
電話 0263-34-3217  
FAX 0263-39-2523



このレシピ集のタイトル  
「*You are what you eat*」は、  
「あなたは、あなたの食べた  
ものでできている」という意  
味です。体や心が大人へと成  
長していくみなさんのこれ  
からの生活を応援します。