

野菜の力で
元気いっぱい!

やさい レシピ集

VER.3

朝食にピッタリの
メニューもあります!

小学校5・6年生が
考えたメニューです



保育園の保護者が考えた
メニューもあります!



多治見市マスコットキャラクター
「うながっぱ」

「子どもの健康・体力づくりたじみプラン」

多治見市教育委員会

「食べて元気に“食のうながっぱプロジェクト”」

多治見市栄養士連絡協議会

【メンバー】

教育総務課

岩下 美保

宇野 理恵

子ども支援課

西村 郁

田中 真美

保健センター

続木 咲子

菊永 美桜

竹下 友美

栄養教諭

斎藤 七絵

食のうながっぱプロジェクト栄養アドバイザー

森 裕子

第2次たじみ健康ハッピープラン (2013年～2022年度)

多治見市では、「市民のみなさんが健康でいきいきと幸せに暮らすことができるまち」を目指し、優先課題を「食生活」「運動」「喫煙対策」として、「第2次たじみ健康ハッピープラン」を推進しています。

《ライフステージごとの行動目標》

乳幼児から高齢者までを7つのライフステージに分けて、市民一人ひとりが健康づくりに取り組む行動目標を設定しています。市民が自ら取り組むことで、**生活習慣病の発症や進行が予防できます！**

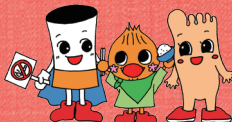
ライフステージ	食生活	運動	喫煙対策
乳幼児期 0～5歳	毎食、野菜を食べる うす味になれる 	親子でからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の 外遊びの習慣化を目指す～	受動喫煙を受けない*2 
学童期 6～12歳	毎食、野菜を食べる 朝ごはんを食べる うす味になれる 	家族や友達とからだを使って遊ぶ ～毎日、最低60分以上*1の 運動遊び*3の習慣化を目指す～ 	タバコの害を知る 受動喫煙を受けない*2
思春期 13～19歳		運動する習慣をつける ～毎日、最低60分以上*1の 運動・スポーツの習慣化を目指す～	タバコを吸わない 受動喫煙を受けない*2
青年期 20～34歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ 朝ごはんを食べる うす味にする	積極的に運動する ～週2日、1日30分以上を目指す～ 	
壮年期 35～54歳	毎食、野菜を食べる ～1日350g以上とる～ うす味にする (野菜350gの目安)	今より15分以上歩く ～1日1万歩を目指す～ ※15分の歩行は1,500歩に相当 (距離 900～1,050m)	禁煙する 受動喫煙を受けない*2
初老期 55～64歳			
高齢期 65歳以上	1日1回は野菜スープや 野菜いっぱいみそ汁を食べよう！	今より15分以上歩く ～1日8,000歩を目指す～ ※15分の歩行は1,300歩に相当 (距離 650～700m)	

*1 「60分以上」……………1日の活動時間を合計して60分以上

*2 「受動喫煙を受けない」…タバコの煙を吸わせないための環境づくりと、タバコの煙に近づかない行動

*3 「運動遊び」……………からだを使った遊びすべて

たじみ健康ハッピープラン



スワンちゃん パクン テクテクくん

イメージキャラクター

野菜の力で元気いっぱい! やさいレシピ集 VER.3

発行 令和3年6月

- ・この冊子は1冊あたり50円で10,000部、総額500,000円で作成しました。
- ・この印刷物は、グリーン購入法に基づく基本方針の「印刷」基準に従い作成しています。
- ・リサイクル適性の表示：板紙ヘリサイクル可。
- ・この印刷物は、AまたはBランクの資材のみを使用しており、板紙にリサイクルできます。

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。