



教えて！

みんなの朝ごはん

今回のゲストは…

皆さん、こんにちは！
栗原市長 佐藤勇
でございます。



我が街自慢をお願いします♪

栗原市は、約 805 平方キロメートルと宮城県内でもっとも広い面積を誇り、自然と四季のうつろいが大変美しい高原都市です。

ラムサール条約の登録地になっている伊豆沼・内沼は、貴重な自然環境の宝庫で、特に 8 月は淡いピンク色のハスの花が、沼一面に咲き見事です。

また、宮城、岩手、秋田の 3 県にまたがる栗駒山には、ニッコウキスゲをはじめ 150 種に及ぶ高山植物が群生し、見事な花畑をなしています。

そして、その栗駒山から流れる豊かな水や、大地で生産・収穫、また加工された産品が栗原ブランド（自然薯、パプリカ等 26 品目）として認定されています。是非一度ご賞味下さい。

では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー

- ・ごはん
- ・味噌汁
(じゃが芋、さやいんげん、豆腐)
- ・卵焼き トマト
- ・納豆(ねぎ、おくら)
- ・なす炒り(なす、ピーマン、大葉)
- ・もずく酢 ・バナナヨーグルト



健康の秘訣を教えてください♪

早寝、早起きをし、美味しい朝ごはんをいただくことです。

地元の米や野菜、肉、魚など、美味しい食材を作られる皆様に日々感謝する気持ちで食べています。このことが、仕事に対する活力にもなります。

そして、忙しい中にも時間を見つけ、癒しの愛犬と散歩することで体を動かすように心がけています。

街の管理栄養士から一言

今日の元気の源、朝ごはん。夏野菜をたっぷり取り入れ、主食・主菜・副菜が揃い、とてもバランスが良い献立です。また、3食で抜けがちな果物と乳製品もきちんと、摂れています。

バランス良い食事とあわせて、運動も実施しているので、健康づくりの取組はGood!です。これからも続けましょう。



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

市では「くりはら市民21健康プラン」に基づき、市民一人一人が元気で、充実した生活が送れる健康くりはらの実現をめざし、8つの健康づくりの柱を中心に、地域ぐるみの健康づくり活動を推進しています。地域での健康、栄養教室等では健康寿命と適塩に重点を置き生活習慣病予防に取り組んでいます。

また、平成25年3月に改訂した「第2期栗原市食育推進計画に基づき、市民が主役の食育を推進しています。『くりはらの「食」は「共食」から』を目標に、市民一人一人が主体的に実践し、共に食し、食事を一緒に楽しみながら、健康づくりへつなげていけるよう、関係機関や団体と連携を図りながら食育を推進しています。

毎月19日の食育の日には「食育通信」を発行していますので、ホームページで確認ください。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

合併9年目を迎え、栗原市の豊かな自然に包まれて、『ずっと住みたい』、『栗原市に住んでみたい』と思っただけの魅力あるまちづくりに取り組んでいます。

栗駒山では、数多くの草花を楽しんでいただけます。このほか、花山湖、牛淵公園、深山牧場など自然にふれあい、体験し、楽しめるところがたくさんあります。ぜひ栗原へ足を運んでいただき、自然と触れ合ってください。

今回のゲストは、石巻市長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課
今回の担当：栗原市市民生活部健康推進課

TEL：022-211-2623
TEL：0228-22-0370

