

みんなで作ろう！日めくりアイデア集！

おいしい!かんたん!
「まいにち朝たん」の
アイデアを募集



中央区オリジナル日めくり式アイデア集第6弾は、

朝食でとって欲しいたんぱく質・・・ということで、「まいにち朝たん」です。

忙しい朝でも、これならおいしい、簡単で続けられるアイデア、メニューを募集します。

卵、納豆、豆腐、魚、肉、牛乳、乳製品などなどを使ったおにぎりや汁物、ワンプレートでもOK!

裏面の応募用紙でFAX、あるいはホームページから、ご投稿ください。

ご投稿いただいた方には、中央区食育キャラクターモリスのグッズをプレゼント!

お待ちしております。

ホームページは、こちらから👉

<https://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/asatan.html>



締め切り 9月30日(土)

【問合せ先】

中央区健康・子ども課健やか推進係(中央保健センター)

佐々木・大村 電話 011-205-3352 FAX 011-218-5600



さっぽろ市
02-Q03-23-1732
R5-2-1139

応募用

中央保健センター（FAX 011-218-5600）佐々木・大村 宛て

【注意事項】

投稿いただいた内容を確認のうえ、日めくり式アイデア集第6弾「まいにち朝たん」や中央区ホームページに掲載させていただきます。

アイデアの内容は要約させていただくことがあります。

他人を誹謗中傷するなど、当課が掲載にふさわしくないと判断した内容は掲載されません。

掲載の可否について、連絡はいたしません。

ご投稿いただいたものは札幌市に帰属します。

例)「豆腐とオクラののっけ丼」

水けを切った豆腐をさいの目にきり、刻んだオクラと花かつおをのせて、醤油で味付けるだけ!

※下記にご記入し、あてはまるところに☑をお願いします。

| | |
|---|--|
| お名前 | |
| ご住所 | |
| 性別 | <input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性 |
| 年代 | <input type="checkbox"/> 10歳代以下 <input type="checkbox"/> 20歳～30歳代 <input type="checkbox"/> 40歳～50歳代 <input type="checkbox"/> 60歳～70歳代 <input type="checkbox"/> 70歳代以上 |
| 日めくりアイデア集を使ったことがありますか ※使ったことがあるものすべてに☑を入れてください。 <input type="checkbox"/> 第1弾 まいにち減塩 <input type="checkbox"/> 第2弾 まいにち野菜 <input type="checkbox"/> 第3弾 まいにち時短 <input type="checkbox"/> 第4弾 まいにちかまさる <input type="checkbox"/> 第5弾 まいにち牛乳 | |