



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！
登米市長 布施 孝尚
でございます。



我が街自慢をお願いします♪

登米市には、「みやぎの明治村・登米(とよま)町」があります。明治に建てられた洋風建築を代表する「教育資料館」や「警察資料館」、「水沢県庁記念館」や武家屋敷などの建物が残り、明治のロマンが漂う町並みをゆっくり観光いただけます。



また、今年新たに誕生した「はっとん」は登米市観光PRキャラクターとしてPRに大活躍です。はっとんの体は郷土料理のはっтоで、登米市の形をしています。腕は登米市特産の油麩で、足はねぎ、ほっぺは人参の可愛いキャラクターです。登米市観光PRキャラクター「はっとん」に会いに来て下さい！

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 ・みそ汁
(油麩・じゃが芋・大根・人参・みつ葉)
- ・牛挽肉とパプリカの春雨炒め
- ・ベジかま(野菜入り笹かま)
トマト
- ・かぼちゃ煮
- ・漬物(きゅうり キャベツ)



健康の秘訣を教えてください♪

人の体を作るのは食べ物です。
食事は「自分の未来の体をつくるもの」なので、特に食生活を大切にしています。

- ・登米市のおいしい野菜を毎日たっぷり。
- ・1日きちんと3食、バランス良く。
- ・食事はできるだけ心と手間をかけたもの。
(ファーストフードは控えています)
- ・できるだけ体を動かす。歩く。

街の管理栄養士から一言

市長からは、いつも「食は命をつくるもの」であり「食育」が大切と話をいただきます。

忙しい中、毎日元気な秘訣は、登米市の食材たっぷり、そして心のこもった朝ごはんにあったのですね。具たくさんのみそ汁等、バランスも良いです。今後も継続して、心も体も健康に！そして、しっかり休養も



我が街の健康づくり事業を教えてください♪

登米市では「安全に安心して暮らせるやすらぎのある街づくり」を基本方向として元気とめ21計画(第2期)を策定し、各種健康施策を推進しています。

「和話輪で支え合おう 心の元気 体の元気」をテーマに、行政、職場、学校、家庭、地域、医療機関及び健康づくり団体と連携、協力した健康づくりに取り組んでいます。特に市の健康課題である脳血管疾患予防や適正体重認知度向上を重点事業とし各種イベントや健康教室等を実施しています。

体や心の健康はもとより、私たちを取り巻く環境も健康でなければなりません。今後も「健康」をキーワードとし、まちづくり事業を展開していきたいと思えます



最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

登米市は日本一の渡り鳥の飛来地、伊豆沼、内沼があります。冬になると白鳥や雁の群れで賑わい、夏には湖面いっぱい咲くハスが見事です。

毎年12月には郷土料理のはっとフェスティバルが開催され、市内外から、「ほっとする」はっと料理が勢ぞろいします。また、B級グルメ油麩丼もおすすめです。今はとれたての新米の時期。安全安心に力を注いで育てた自慢の味。美味しいお米を食べに、「ほっ登米」を体感しに、水の里登米市へ是非お越しください。

次回のゲストは、七ヶ浜町長さんです。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：登米市 市民生活部 健康推進課

TEL：022-211-2623
TEL：0220-58 2116

