

# 郡上かるた献立

10月19日(金)



10月は「ち」の札です。

和良町は、2000年に男性平均寿命80.6歳が日本一となりました。和良病院を中心に健康体操や食生活改善運動などに取り組んだ成果といわれています。和良では、「まめなかな」といつも笑顔で声をかけあう人々の絆を深め、健康をほこれる地域づくりを進めています。

「まごわやさしい」食品を多く食べよう

- |       |        |
|-------|--------|
| ま…まめ  | や…やさしい |
| ご…ごま  | さ…さかな  |
| わ…わかめ | し…しいたけ |
|       | い…いも   |

お米を主食とした、日本で、昔から食べられている伝統的な食事が、健康に良いと見直されています。

旬の野菜は、栄養はたっぷりです！