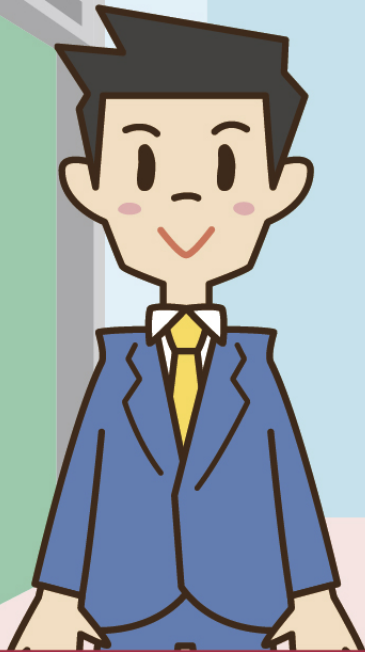


食事は健康の源! 未来はあなたの選択次第! ～「ちゃんとごはん」で健康に～

WEBで動画
公開中

ぼくが「ちゃんとごはん」の
大切さを説明するよ!



東京都多摩府中保健所
食育推進マスコット **ぱくたん**

「ちゃんとごはん」のススメ!

Check 1

ちょうど良い
体格って?



Check 2

何を選ぶ?
食べたいものだけ
食べていればOK?



Check 3

“ちゃんとごはん”を
食べるためのコツは?



ぱくたんが「ちゃんとごはん」の
大切さを伝えるムービー公開中!

- 1 ちょうど良い体格って?
- 2 1日3食「ちゃんとごはん」のススメ (1:20～)
- 3 必要な栄養量って? (2:47～)
- 4 バランスよく食べるコツは? (4:16～)



視聴はコチラから



多摩府中 ちゃんとごはん

検索