

おいしく！ 手軽に！

「ちゃんとごはん」で健康に



多摩府中保健所
食育推進マスコット

PAKUたん

point



主食・主菜・副菜を
そろえましょう

手軽に栄養バランス



point



野菜料理を1品
プラスしましょう

小鉢を追加

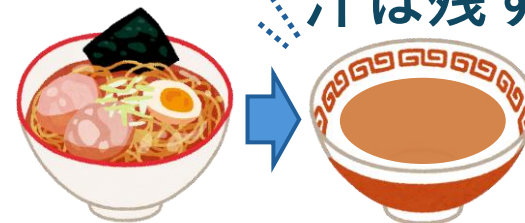


point



減塩を
心がけましょう

麺類の
汁は残す



動画公開中

