

1 みんなで楽しく  
食べよう

2 朝ごはんを  
食べよう

3 バランスよく  
食べよう

4 次りすぎない  
やせすぎない

5 よくかんで  
食べよう

6 手を洗おう

7 災害に  
そなえよう

8 食べ残しを  
なくそう

9 産地を  
応援しよう

10 食・農の  
体験をしよう

11 和食文化を  
伝えよう

12 食育を  
推進しよう

# みんながで食べると

# おいしいネ!

家族や仲間と、

おいしい食事と

楽しい会話で

心も体も

元気にしよう。

個食を語食に

孤食を娯食に



公益財団法人 **体力づくり指導協会**  
<http://www.tairyoku.or.jp/>



協賛企業(順不同)  
 株式会社アクアビルトコーポレーション／株式会社アール・エ北陸／株式会社イーグル／石坂建設株式会社／有限会社岩田鉄工所／有限会社カミヤ防災  
 株式会社エイ・デザイン／有限会社君津家電サービス／株式会社共同メンテナンス／株式会社企成工業／黒田精工健康保険組合／株式会社小松電気整備  
 三幸株式会社南総支店／株式会社市民タイムス／株式会社セントラルサービス／株式会社太陽美術／株式会社拓越／株式会社中越興業／USK株式会社  
 中央エンジニア株式会社／株式会社中信水道／有限会社中部防災／TOMA税理士法人／株式会社豊島屋塩尻営業所／保険サービスシステムHD株式会社  
 株式会社日鉱産業／日鉄環境株式会社東日本支店／日本連合警備株式会社／株式会社フタバ化学長野営業所／株式会社ベイネット／株式会社山田屋商店  
 北信土建株式会社中信支店／名鉄協商株式会社関東支社／株式会社山崎食品／山田建工株式会社／横山商事株式会社／株式会社ラポート十日町