

「私の朝ごはん」大募集

～朝ごはん健康づくり～ キャンペーン

「私の朝ごはん」写真を
募集します
大事なことは食べること
あなたのいつものかざら
ない“朝ごはん”を教えてください
応募いただいた写真は
南区役所ギャラリー等に
展示します



写真イメージ



名前：ヴェジータブル
選んだポイント：
野菜ジュースとプロテインバーで
かんたん朝ごはんです
実際は、お皿不要で片手で
食べられます！

名前：さくらミナミ
選んだポイント：
シリアルは、あまり甘くないものを選択
トッピングに、ヨーグルトを足してたんぱく質、
くだもんでビタミンもとれるように工夫してます
はじめてから腹が空かなくなり、間食を少し
減らせたかも

参考) 朝食を欠食する若い世代(20～30代)の割合 27.1%
出典：横浜市「健康に関する市民意識調査」より(令和2年度)

簡単応募

STEP 1

朝ごはんの写真を撮る



STEP 2

下記QRコードを読み込み
応募フォームにアクセス



STEP 3

応募フォームに
必要事項を入力
写真を添付して送信



写真展示

第1弾

期間：令和6年9月17日(火)～9月20日(金)
会場：南区役所1階ギャラリー

第2弾

期間：令和6年10月6日(日)10:00-14:00
会場：「南なんデー」(大岡健康プラザ内)

問合せ 横浜市南区福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係 (南区役所)
電話：341-1185 FAX：341-1189
E-mail：mn-fukuho@city.yokohama.jp