

6ひがし(報)よどがわ

Jun
月号
平成27年
No.229

編集・発行 東淀川区役所総務課 1階10番 〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4 ☎4809-9816 FAX6327-1970

東淀川区ホームページ

東淀川区役所

検索



区の花「こぶし」

区の面積 13.27km²
区の人口 175,068人
(男86,095人・女88,973人)
区の世帯数 94,312世帯
(平成27年4月1日現在推計)



東淀川区キャラクター「こぶしのみのりちゃん」

大阪市における特別区の設置についての住民投票へのご協力ありがとうございました!

5月17日に住民投票が執行されましたが、その結果、有効投票総数:1,400,429、賛成...694,844、反対...705,585となり、反対が賛成を上回った結果、特別区設置協定書は否決され、大阪市・24区は存続することが決まりました。今後、総合区制度を導入するなど、引き続き都市内分権を図ってまいります。

チェック!おおさか掲示板

大阪市プレミアム付き商品券...3面
塾代助成事業拡大...4面
大阪市給付金コールセンター...4面

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

食育の日(19日)に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲んでみましょう! 家族や仲間と会話を楽しみながらゆっくり食べる食事は「こころ」も「身体」も元気にしてくれますよ。

主食

ごはん・パン・麺類

炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります

副菜

野菜・きのこ・いも・海藻類

ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維等を多く含み、からだの調子を整えます

主菜

肉・魚・卵・大豆料理

たんぱく質や脂質を多く含み、からだをつくるもとになります



「**主食・副菜・主菜**」を
毎食そろえて食べることを覚えて、健康をゲット!

一日のスタートは朝ごはんから!

こんな良いことが!

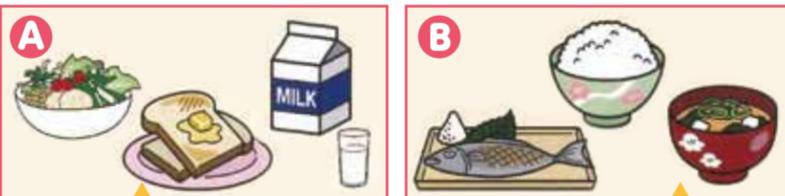
- 体温を上げて活力アップ!
- 脳の働きも活発に!
- 仕事や勉強が進む
- 生活リズムが整う
- 気持ちよく排便
- 肥満につながるまとめ食いを防ぐ



手軽なものから

食育クイズ

何が足りない?



バランスの良い朝ごはんにするには、何をプラスする?



A 主菜が足りませんので、ベーコンエッグなどを足してみましよう。 B 副菜が足りませんので、野菜の煮物や、ほうれんそうのおひたしを足してみましよう。

問合せ 区役所保健福祉課 2階22番 ☎4809-9882

広告掲載枠