

よく噛んで食べよう!

6月は食育月間

みなさんは「噛む」ことを意識していますか？
健康のため、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。

問合 保 保健福祉課 2階24番 運営 ☎ 6464-9882 FAX 6462-4854

ミルクボーイの「噛みます宣言!」



よく噛めば「8つ」のいいこと
【ひみこのはがーぜ】で覚えよう!

- ひ 肥満を防ぎ、生活習慣病を予防します
- み 味覚の発達を促します
- こ 言葉の発音がきれいになり顔の表情も豊かになります
- の 脳の動きを活発にします
- は 歯の病気や口臭を防ぎます
- が がんを防ぎます
- い 胃腸の動きを促進します
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

漫才は
噛みません

でも、食事は
よく噛みます!

よく噛みま
しょう!



土肥ポン太の

野菜をTABEやさい!

野菜は「食物繊維たっぷり」やから
しっかり噛んで食べれるで〜!



ポン太公認!

切干しだいこんのサラダ 栄養価(1人当たり):エネルギー122kcal、塩分0.5g、野菜量 50g



<材料4人分>

- ・切干しだいこん(乾) … 20g
- ・きゅうり … 2本
- ・ロースハム … 4枚
- ・マヨネーズ … 大さじ4

<作り方>

- ① 切干しだいこんは水でもどし、水気をしぼり、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうり、ハムは細切りにする。
- ③ ①、②、マヨネーズをあえる。

にんじん、トマトをプラスして華やかに〜

やさいTABE店では…

目印はコレ!



大阪市では野菜たっぷりメニュー(①または②)を提供している飲食店等を「やさいTABE店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。

登録店舗は
こちら!



登録店舗
募集中!



- ① 1人前およそ野菜120g(1日の1/3)以上含むメニュー
- ② モーニング時間帯に1人前およそ野菜100g以上含むメニュー

食育講座のごあんない ~毎日の食生活を「おいしく・楽しく!」~

男性のための料理教室 要予約

健康のためには毎日の食生活が大切です。簡単でおいしい料理を実際に作って食べて、バランスのよいメニューを実感してみましょう。料理が初めての方も大歓迎です!

日時 7月9日(金) 10:00~12:30

場所 区役所2階(集団検診室・栄養指導室)

対象 区内在住の男性(ご夫婦での参加も可)

定員 8名(先着順)

費用 400円(調理材料費)

内容 栄養士からのお話と調理実習

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記具、マスク

申込 6月7日(月)~7月2日(金) 電話・FAX・窓口にて

健康講座保健栄養コース(全9回) 要予約 無料

食生活を中心に「健康づくり」について総合的に学ぶ講座です。

日程 9月9・16日、10月7・14・21日、11月4・11・18日、12月2日
(いずれも木曜日、6回以上受講した方に修了証を交付)

時間 9:30~12:00

場所 区役所2階(集団検診室・栄養指導室)

対象 区内在住の方 定員 15名(先着順)

内容 食生活についての講話、運動実習、調理実習など

申込 6月7日(月)~8月20日(金) 電話・FAX・窓口にて

※修了後は、「福島区食生活改善推進員協議会(愛称:ふじの会)」会員として、食育ボランティア活動などでご活躍いただけます。

福島区食生活改善推進員協議会(ふじの会)

区民への食を通じた健康づくりと食育を広めるための活動をしています。保健福祉センターと協働して料理講習会をしたり、各イベントで食育ブースを出展するなどの食育ボランティア活動をしています。



集まれ!

フツキッズ

対象 区内在住、3歳までのお子さん

問合 ☎ 企画総務課 4階42番 企画推進

☎ 6464-9683

FAX 6462-0792



詳しくは
ホーム
ページで



なかやま かの
中山 未望ちゃん
(1歳11か月 大開)



つかはら こころ
塚原 心々音ちゃん
つかはら あきと
塚原 煌翔ちゃん
(3歳・4か月 大開)



かしわばら れんか
柏原 蓮叶ちゃん
(5か月 大開)



むらた あつすけ
村田 篤之輔ちゃん
(1歳11か月 玉川)



きよう きせ
姜 綺晴ちゃん
(8か月 海老江)

※広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。