

広報

ひがしよどがわ

平成29年

6

月号

NO.253



東淀川区キャラクター
「こぶしのみのりちゃん」

区の花
「こぶし」



【区の面積】13.27km² 【区の人口】175,716人(男86,401人・女89,315人)
【区の世帯数】94,868世帯(平成29年5月1日現在推計)

【編集・発行】東淀川区役所 広報・広聴相談・総合企画 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



やってみよう! たのしい食育

6月は
食育月間

「栄養バランスを考えましょう」

生涯にわたって健やかで豊かな生活を過ごすためには健全な食生活の実践が重要であり、一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事をする必要があります。食事バランスガイドを活用し、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる食習慣を実践しましょう!

～各世代の夕食(1食分)メニューを掲載～

かしこくたべよ!

食育推進キャラクター
「たべやん」



- おからハンバーグ
- ジャーマンポテト
- キャベツの甘酢あえ
- 白菜と帆立のチャウダー
- りんごのヨーグルトかけ

ヤング世代
中学生～20代

主食

ごはん・パン・めん
などを使った料理



- おからハンバーグのチーズ焼き
- 型抜きにんじんグラッセ
- ほうれん草のポタージュ
- りんご

チャイルド世代
～小学生

主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理



- おからハンバーグ
- ジャーマンポテト
- キャベツの甘酢あえ
- 白菜と帆立のチャウダー
- りんご

アダルト世代
30～50代

- おからハンバーグあんかけ
- マッシュポテト
- ゆでキャベツのごま風味あえ
- りんごのワイン煮

シニア世代
60代～

「美味しくて栄養満点!味にも自信!」

おからハンバーグのレシピは7面



食事バランスガイドについて、詳しくは農林水産省ホームページをご確認ください



食事バランスガイド 農林水産省 検索

今月のTOPICS

- 2面 6月1日から平成29年度の国民健康保険料の説明・減免手続き等をさせていただきます。
- 7面 ごみの出し方を工夫して、上手にからず対策。
- 8面 カセットコンロの取扱い・カセットボンベ等の廃棄には十分ご注意ください!

【問合せ】健康(保健企画) 2階22番 ☎4809-9882

広告掲載枠