

2021年  
(令和3年)

9  
月号  
No.304

発行日：毎月1日  
(4月号は3月31日)

広報

# ひがし よどがわ



東淀川区キャラクター  
「こぶしのみのりちゃん」

9月号 TOPICS

- 1 特集 9月は大阪市朝食月間  
朝ごはんをたべよう!
- 2 ▶ 4 東淀川区からの情報
- 5 ▶ 7 大阪市からの情報  
大阪市民のみなさんへ
- 8 特集 9月は大阪市朝食月間  
朝ごはんをたべよう!

特集 9月は大阪市朝食月間

## 朝ごはんを たべよう!



ガンキをつくろう!  
大阪市  
食育推進キャラクター  
『たべやん』

わたしたちが考えました!



作ってました!

ヘルスマイトおすすめ! 朝食レシピを紹介! 8面

### 朝食を毎日食べると、こんないいこと!

毎日朝ごはんを食べると、どんないいことがあるのでしょうか?  
農林水産省がとりまとめた研究結果によると次のことが報告されています。

- 朝食を毎日食べる習慣がある人は… 【参考】農林水産省作成  
「食育ってどんないいことがあるの?」
- ☑ 栄養のバランスがとれている人が多い。
  - ☑ 早寝・早起きの人が多い。
  - ☑ 「イライラする」「集中できない」といった訴えが少ない。
  - ☑ 学力が高く、体力測定の結果が良い。



からし蓮根

からし蓮根出演 動画『超速DE朝食つくってみた!』はこちら▶

朝食抜いて超ショック 検索



### 「朝ごはんを食べよう展」 を開催!

区役所1階ロビーにて、朝食に関する展示  
を行っています。ぜひご覧ください。  
〔展示期間:9月中〕

3 すべての人に  
健康と福祉を  
持続可能な開発目標  
(SDGs)  
朝食を食べて健康的な  
生活をめざしましょう!

発行 東淀川区役所

〒533-8501 大阪市東淀川区豊新2-1-4  
区役所代表  
TEL 4809-9986 FAX 6327-1920  
各記事についての問合せは、各問合せ先をお願いします。



区の花「こぶし」

東淀川区ホームページ



東淀川区役所 検索

区の面積 13.27km<sup>2</sup>

区の人口 176,540人

区の世帯数 99,828世帯

令和3年8月1日現在推計



■広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、東淀川区が推奨するものではありません。

開庁時間

【平日】9:00～17:30 【金曜日】19:00まで延長(区役所出張所を除く一部窓口) ※月曜などの休み明けは混雑します。毎週金曜の延長窓口などもご利用ください。  
【26日(日)】9:00～17:30(区役所出張所を除く一部窓口)

総務 3階31番 TEL 4809-9625

1