



No.325
令和5年(2023年)

今月の
ひらちゃんを探せ

紙面のどこかに今月のひらちゃんが
4人隠れているよ! 探してみてね!
答えは平野区ツイッターに!
#ひらちゃんを探せ

平野区マスコットキャラクター「ひらちゃん」



平野区は持続可能な開発目標(SDGs)を推進しています。

バランスよく食べよう

6月は「食育月間」
～毎月19日は食育の日～

好きなもんだけ食べて何があかん?
トマトとか無理やし!

うちの子、好き嫌いが多くて、ちゃんと栄養取れてるんか心配やわあ

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

トマトも食べなあかん! 栄養の偏りや、不規則な食事をしてると、健康面に影響でることあんわんで!!

わあー! 誰なんですか!?

食育って知ってる? バランスの良い食生活をつづける力を育むことでな、食べることは生涯にわたって続くことやから、子どもはもちろん大人になってからも食育は大切やわんで。

ほら、やっぱりバランス良く食べなあかんわ。早速、今晚からそうしよう! 食材買いに買い物行こう!

うん。わかった。トマトも食べてみる!

栄養をバランスよくとるためには、主食・主菜・副菜をそろえるのが、ひとつの考え方です。

主食

ごはん・パン・めん等を使った料理

主菜

肉・魚・卵・大豆製品等を使った料理

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻等を使った料理

和食でなくても、定食でなくても、ワンプレートの料理であっても主食・主菜・副菜をそろえることができます。

若い世代で忘れがちなのは、**副菜=野菜料理**です。高齢者世代で忘れがちなのは、**主菜=肉・魚・卵**です。忘れずにそろえるようにしましょう♡

問合せ 保健福祉課(地域保健) 32番窓口 ☎4302-9882

私たちが実践しています。/ 私たちは平野区食生活改善推進員協議会です。自身や家族はもちろんのこと、地域の方々に食育の啓発活動を行っています。

食生活改善推進員になるには、区役所で実施する健康講座保健栄養コースを受講してください。(7月号で募集します。)

今月のTOPICS

お知らせ、子育て、防災・防犯	2面
くらし	3面
くらし、募集・催し、健康情報	4面
各種検診のお知らせ 他	8面

平野区

子育て

地域情報

子育て情報

【編集・発行】平野区役所政策推進課
〒547-8580
大阪市平野区背戸口3-8-19
☎4302-9683 ☎4302-9880
<https://www.city.osaka.lg.jp/hirano/>
(音声版も公開中)

