



6月は食育月間



# 「朝ごはん」 食べていますか？

朝ごはんを食べて、  
朝日を浴びることで、生活リズムが整い、  
1日を元気に過ごすことができます。  
コロナ禍でも元気に過ごすために、  
朝ごはんを見直してみませんか。



## 生野区は食育活動に取り組んでいます！

生野区食生活改善推進員協議会\*の皆さんと協力し、スーパーで19日の食育の日にお手軽レシピを配布したり、中学校への出前講座や調理実習等で食育の啓発をしています。



スーパーマーケット「ビス千代」で行った食育キャンペーン

※大阪市が主催する「健康講座保健栄養コース」を修了した食育ボランティア団体。区内で食生活を中心とした健康づくり活動を積極的に実践しています。



新生野中学校 出前講座

栄養士からの講話の他、生野区食生活改善推進員協議会による野菜の旬当てクイズ、なにわの伝統野菜クイズを行いました。

## 毎日の食事で野菜をたくさん食べていますか？

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

目印はコレ！



### やさしいTABE店とは…

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

登録店舗 募集中!



登録店舗は こちら!



## もっと調子よくなる朝食のコツ

アジャレカイ!

STEP 1 何も食べていない



こんな人は

何か食べたり 飲んだりすることから 始めてみましょう バナナや牛乳だけでもOK!



STEP 2 ごはんやパンだけを食べている



こんな人は

おかずを 1品つけてみましょう



STEP 3 主食・主菜・副菜がそろっている



こんな人は

素晴らしいです! 乳製品や果物を 足すとGOOD!



POINT 食べる順番は主食からではなく、主菜や副菜から食べると、血糖値の急上昇をやわらげます。

料理初心者でも簡単に作ることができる レシピはこちら!



ホームページ



クックパッド

## お店の方へ

野菜たっぷりのメニューを提供されているお店の方は、ぜひ「やさしいTABE店」に登録をお願いします!



生野区で登録されているお店です。(4月1日現在) 野菜をいっぱい食べてください!

はなちや 葉奈茶(桃谷1-6-16) ☎06-6777-5722

桃谷駅から徒歩すぐです!

