

ちょっと考えよ！シニアの食事

クイズ 1

シニアは**やせてきたら**
要注意？……2 ページ



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

注意！食事を**安全**に食べるために
気をつけること

……4 ページへ

クイズ 2

シニアには
粗食がおすすめ？

★栄養バランスがとれているか簡単食事チェック
……2 ページ

クイズ 3

シニアは**好きなものを**
好きな時に食べても
いい？ ……4 ページ

