



6月号の主な記事

生涯骨太クッキング参加者募集……………2面
介護保険利用者負担限度額認定証等……………2面

令和7年度の国民健康保険料……………3面
夢キタ万博2025撮影参加者募集……………8面

区政会議の委員を募集します……………8面
小中学校の教科書(見本)を展示します……………8面

大阪・関西万博でも世界のグルメが食べられます!

詳細はこちら▶



ラタトゥイユ
(フランス)



エルテンスープ
(オランダ)

野菜を食べよう

6月は
食育月間です



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



ホゲ
(ブータン)



3 すべての人に
健康と福祉を

調理: 北区食生活改善推進員協議会の皆さん

「やさいTABE店」を 活用しましょう

大阪市民の1日の野菜摂取量は約250グラム。目標量に100グラム野菜が足りていません。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などを「やさいTABE店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。外食時にご活用ください。

やさいTABE店とは…

- ①1人前およそ野菜120グラム(1日の1/3)以上含むメニューを提供 ②モーニング時間帯に1人前およそ野菜100グラム以上含むメニューを提供しているお店です。

登録店舗は
大阪市HP▶



やさいTABE店
インスタグラム▶



目印はコレ!



世界の野菜料理にチャレンジ!

夢洲で開催中の大阪・関西万博にちなんで、世界の野菜料理を3品、北区食生活改善推進員協議会の皆さんに作っていただきました。どのメニューも簡単に野菜をたっぷり食べることができます。4面にレシピを紹介していますので是非、チャレンジしてみてください。

ほかに北区役所では年間を通じて様々な食育活動を行っていますので、皆さんの健康づくりに役立ててください。

また、野菜はゆでたり、炒めたり、火を通すことで、かさが減り食べやすくなります。価格が安定していて買い置きできる冷凍野菜や缶詰も上手に利用し野菜料理を作り置きしておけば、忙しい時でもしっかり野菜を取ることができ、お財布にもやさしいです。外食時も、野菜料理が入った定食やメニューを選び、毎食必ず少しでも野菜を食べることを心掛けましょう。

毎日、野菜を食べるには?

洗って切るだけで食べられるトマトやきゅうり、レタスのほか、スーパーやコンビニのカット野菜など、それほど手間を掛けずに食べられる野菜を活用したり、インスタント食品に野菜を少しプラスするところから始めてみませんか。例えばカップ麺にもやしやカットキャベツ、レトルトカレーに冷凍ブロッコリーやほうれん草、カップスープに冷凍ミックスベジタブルなどをプラスするだけで、野菜の摂取量を増やすことができます。

1日350グラム以上を目標に



1日に摂取したい野菜
約350グラム

4面に関連記事

01 わがまち北区

区広報紙「わがまち北区」は毎月1日から5日(1月は2日から6日)に委託事業者による全戸配布でお届けしています。届いていないなどの場合は、配布委託事業者までご連絡ください。
委託事業者: 読売中央販売株式会社 ☎06-6315-5751(9:00~17:00 土日祝除く)
FAX 06-6312-1266 ✉koho@y-chuhan.co.jp

北区の推計人口
(令和7年5月1日現在)
人口 149,547人
世帯数 94,613世帯



北区の花バラ

