

みなと

広報



▲区HPは
こちら



港区の花

令和4年
2022年

No.313
6月号

編集・発行

大阪市港区役所総務課
☎6576-9683 ☎6572-9511
〒552-8510 大阪市港区市岡1-15-25
@minatokuyakusyo

区の面積: 7.86km² 区の人口: 79,319人(男 38,573人 女 40,746人)
区の世帯数: 42,521世帯(2022年5月1日現在推計)



気持ち良い1日の秘密は



ごはん



1位

パン(170人)

キッズの朝ごはんの1番人気はパンでした！
調理の手間がかからないことが人気の秘密
かもしれませんね。

プラスでもっと栄養！

ツナマヨ、目玉焼きなどをのせると
たんぱく質を補うことができ、お
なかも満足！



2位

ごはん(67人)

味に飽きやすい子どもにも、色々な
味の組み合わせが楽しめるごはん
が2位になりました！

プラスでもっと栄養！

納豆やしらす、こんぶ、魚やお味噌などの食材との相性が
抜群！様々な味との組み合わせで朝ごはんを楽しめます。



6月は
食育月間です

キッズのいち“押し”朝ごはん

港区の3歳児を対象に朝ごはんは何を食べているかアンケートをとりました。

3位

シリアル・オートミール(12人)

手軽に食べられるシリアル・オートミール
が3位に！暑い夏の朝など、食欲のない
ときでも食べやすいのが良いですね。

プラスでもっと栄養！

シリアルやオートミールにフルーツや乳
製品を組み合わせることで、気軽にバラ
ンスの良い栄養補給が可能です。



4位

フルーツのみ(10人)

調理をせずに食べられるフルーツが4位
です。フルーツの中でもバナナやりんご
が人気でした。

プラスでもっと栄養！

ビタミン豊富なフルーツは、パンやシリア
ルと一緒に食べて不足するエネルギーを
補うのがおすすめです。



バランスの良い食事で
毎日を健康に

朝ごはんは1日の元気の源です。朝は食欲がない、時間がないなどで食べることができな
い人はまずは牛乳やジュースなどの飲み物、ヨーグルトなど、なにか口に入れることから
はじめてみませんか？少しずつ食べられるようになったら主食・主菜・副菜のそろった
朝ごはんをめざしましょう。



【広告】掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

【広告】掲載広告は大阪市が推奨等するものではありません

超速DE朝食をつくろう！

忙しい朝でも手軽に作れて栄養のある朝
食をご紹介します。1分でも長く寝たい方、
料理初心者の方必見！お笑い芸人のから
し連根さんによる「超速DE朝食をつく
てみた」動画(2種類)を大阪市ホームペ
ージで公開しています。



◀ 動画の視聴は
こちら