



編集・発行 大阪市港区役所総務課
☎ 6576-9683 FAX 6572-9511
〒552-8510 大阪市港区市岡1-15-25
港区役所はSDGsを推進しています



▲区HPはこちら
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

バランスよく食べよう

バランスよく食べる秘訣は
毎食、主食主菜副菜を
そろえて食べること！

6月は
食育月間

毎月
19日は
食育の日

主食



ごはん、パン、めん

主にエネルギーのもとになる

主菜



肉、魚、卵、大豆製品

主に体をつくるもとになる

副菜



野菜、きのこ、いも、海藻

主に体の調子を整える

プラスで食べよう



果物

牛乳・乳製品

桜栄会作成の簡単に作れる
副菜レシピはこちら▶▶▶



健康レシピから、お気に入りレシピに！



桜栄会は港区で食を通じた健康づくりのボランティア活動をしています

- 広報みなとのレシピ作成
- 3歳児健診での食育展示
- 「食育月間」の街頭啓発
- 減塩みそづくり講習会などの各種講習会

6月16日(金) 区役所にて実施予定

来月からは「健康レシピ」にかわり、期間限定で「桜栄会(おうえいかい)お気に入りレシピ」を紹介します。食育のボランティアグループである桜栄会は今までいろいろな料理を作ってきました！そんな桜栄会が何度も繰り返し作っているお気に入りレシピをご紹介します。



ピンクのエプロン
が目印です！

「この活動に参加したい！」そんな方は
3面の健康講座保健栄養コースに
お申し込みください。

問合せ

保健福祉課(保健衛生)

☎ 6576-9882 FAX 6572-9514

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