

お知らせ	くらしの相談 など	2	3
健康・イベント	健診・予防接種 など	4	5
特集	みんなで子育て応援します!!	6	7
子育て	わくわく教室 など	8	
地域	地域の見守り など		12

.....浪速区役所公式SNSで最新情報をチェック!.....



編集・発行元連絡先 浪速区役所総務課(企画調整)〒556-8501 大阪市浪速区敷津東1丁目4番20号 TEL 6647-9683 FAX 6633-8270

※TEL FAX 特に記載のないものは市外局番「06」です。

ある朝

おはよー 行ってきまーす...

今日も朝ごはん 食べないの?

ごはん おいしいね〜

ちょっと待って!

朝ごはんを食べるかどうかで 1日のスタートが 変わるんですよー!

えっ だれ!?

大阪市食育推進キャラクター たべやん
野菜をモチーフにしたキャラクターです。名前には「かしこく食べなあかんやん」というメッセージが込められています。

朝ごはんを食べることは 元気な1日を過ごす第一歩です!

朝から何も食べないのは スイッチオフ状態のようなものですよー!

朝ごはんを食べる人	朝ごはんを食べない人
<p>寝ている間に消費したエネルギーを補給し、体温を上げ、活動準備ができる。</p> <p>脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になる。</p> <p>毎日決まった時間に朝ごはんを食べることで、生活リズムが整う。</p> <p>朝ごはんを食べることで、胃腸が適度に刺激され、排便を促す。</p> <p>肥満につながる「まとめ食い」を防ぐ。</p>	<p>寝ている間に消費したエネルギーを補給できず、起床後の活動だけでは体温を維持しにくい。</p> <p>ブドウ糖の供給が少なく、集中力や記憶力が低下、勉強や仕事が捗らずイライラしやすくなる。</p> <p>活動時間が定まらないことで生活リズムが乱れやすくなる。</p> <p>食事による胃腸への刺激がないため便秘につながることがある。</p> <p>不規則な食事で量が定まらず肥満になりやすい。</p>

大阪市では、クックパッド公式キッチンにて、多数のレシピを公開しています。朝ごはんにもピッタリなので、チェックしてみてください!

大阪市のたべやんレシピ▶

明日から少しずつでも食べていこうね!

あさからスイッチオン!

6月は食育月間! 毎月19日は食育の日!

浪速区は皆さんの健康と子育てを応援しています! 子育てのお悩み解決は **6・7** 面へ!

新型コロナウイルス感染症の影響により、事業・イベントが変更・中止となる場合があります。詳しくはホームページなどでご確認ください。マスクの着用・手洗い・換気など感染防止対策にご協力ください。

区の推計人口(令和4年5月1日現在)

人口 **78,008**人 (+601人)

世帯数 **56,129**世帯 (+602世帯)



浪速区の花 なでこ



EXPO 2025

浪速区役所 ホームページ



現在の窓口 お呼び出し状況



カタログ ポケット
Catalog Pocketで
「広報なにわ」が**10**言語で
いつでもどこでも読める!
— Read in 10 language —

※広告の内容など、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市の推奨などするものではありません。