

食育ポスター展



西區食育推進ネットワーク参加施設による食育ポスター展を実施しています！区内の幼稚園や保育所（園）、小学校等での食育活動やおすすめレシピを紹介しています。子どもたちの笑顔いっぱいの写真も見どころです！ぜひご覧ください♪

★展示期間 6月5日(金)～7月1日(水)

※図書館の開館時間に合わせて展示

★場 所 大阪市立中央図書館 1階

エントランスホール・ギャラリー
(西區北堀江4-3-2)

やさい なまえ
野菜の名前
みつけてみよう！

たて・よこ・ななめ
ぜんぶで23こ
かくれているよ！

ぶ	ろ	つ	こ	り	ー	お	お	ば
ぱ	せ	り	か	ぶ	よ	も	ぎ	な
う	き	ご	ぼ	う	い	み	ず	な
に	ゆ	ま	ち	き	だ	と	つ	ぱ
が	う	ど	や	さ	い	ま	ち	ぷ
う	り	べ	い	も	こ	と	か	り
り	つ	の	へ	に	ん	じ	ん	か
あ	く	し	ろ	な	の	は	な	う
み	し	や	も	せ	り	わ	か	め



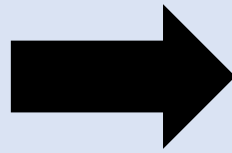
大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

うら
こたえは裏へ



野菜をたべよう！

1日**350g**が目標



調理すると小鉢5皿分



きんぴら



ごまあえ



おひたし

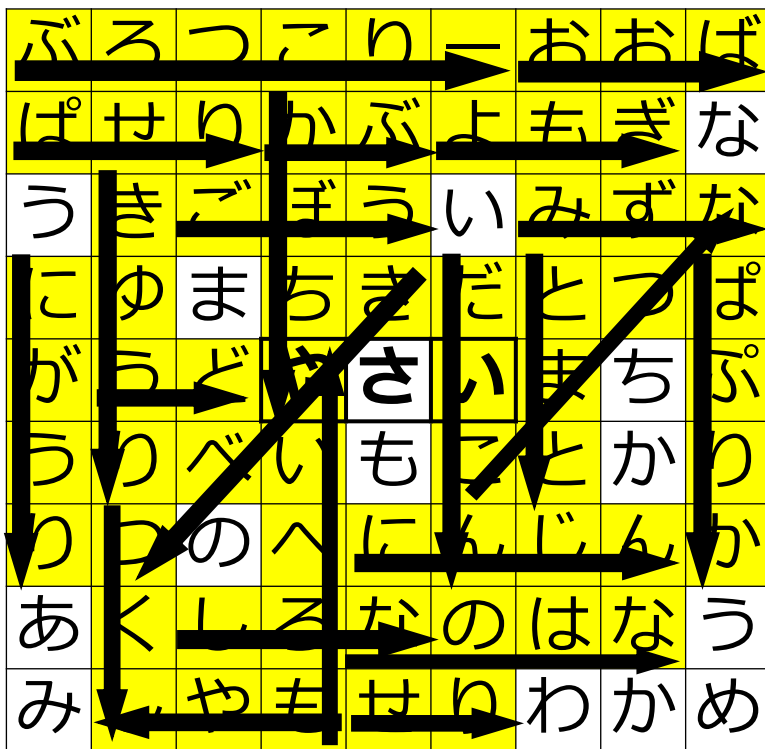


具だくさんの味噌汁



煮物

(こたえ)



- よこ
- ・ぶろっこりー
 - ・おおば
 - ・ぱせり
 - ・かぶ
 - ・よもぎ
 - ・ごぼう
 - ・みずな
 - ・うど
 - ・にんじん
 - ・しろな
 - ・なのはな
 - ・もやし
 - ・せり
- の13こ

- たて
- ・にがうり
 - ・きゅうり
 - ・つくし
 - ・かぼちゃ
 - ・もろへいや
 - ・だいこん
 - ・とまと
 - ・ぱぷりか
- の8こ

- ななめ
- ・きゃべつ
 - ・こまつな
- の2こ

これからの時期は
夏野菜がおすすめ

きゅうり



トマト



モロヘイヤ

にがうり



【お問い合わせ】

西区役所保健福祉課（地域保健）栄養士 電話：06-6532-9882