

# にしなり我が町

まち

# 6月号

No.337



編集・発行 西成区役所総務課 〒557-8501 大阪市西成区岸里1-5-20 ☎06-6659-9683 06-6659-2245



西成区 facebook @nishinarikuyakusyo



西成区 X (旧Twitter) @nishinarikucho



大阪市公式 LINE @osakacity



西成区 Instagram @nishinari\_jagapee



## 「第4次大阪市食育推進計画」がスタートしました!

下記の8つの基本テーマのうち、毎年1つを共通テーマとし大阪市全体で食育推進に取り組んでいます。今年のテーマは「減塩しよう」です! 6月は食育月間なので、この機会に普段の食生活を振り返ってみましょう。



区ホームページ



**バランスよく食べよう**

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、毎日果物や牛乳・乳製品を食べる等、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。

**一緒に食べよう**

共食は、望ましい食習慣の確立、適切な量と質の食事の摂取につながります。また、食事を通じたコミュニケーションは人間形成の基礎となり、豊かな心を育みます。家族や仲間と一緒に食卓を囲みましょう。

**朝ごはんを食べよう**

適切な栄養摂取・食事リズムは基本的な生活習慣を身につけることから重要です。毎日朝食を食べる習慣を身につけましょう。

**よく噛んで食べよう**

食べ物を噛むためには、十分な口腔機能の発達、維持が不可欠です。よく噛むことは、食べ物を味わって食べることに加え、全身を活性化させるという重要な役割を持ちます。よく噛んで、味わって食べましょう。

**野菜を食べよう**

健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜は1日350g以上【野菜料理を1日5皿目安に】食べましょう。

**よく見て食べよう**

適切な栄養摂取と健康管理のため、食品や容器包装に表示されている栄養成分表示等をよく見て選んで食べましょう。

**減塩をしよう**

食塩の摂りすぎは循環器疾患やがんとの関連が大きいといわれています。生活習慣病予防のために、減塩の習慣を身につけましょう。

**大切に食べよう**

食品からいただく命を大切に、感謝していただきますよう。また、これまで育まれてきた食文化を次の世代へと継承していきましょう。

問合せ 保健福祉課(地域保健)2階 21 番窓口 ☎06-6659-9882

## 第74回 “社会を明るくする運動” 青少年健全育成西成区民大会

**無料** 内容 啓発セレモニーおよび映画上映

**「老後の資金がありません!」**

**STORY:** 節約をモットーに子ども2人を育て上げた主婦(後藤篤子)。そんな篤子を待っていたのは親の葬式、娘の豪華な結婚式、夫の失業、さらに引き取った姑は超がつくほどの浪費家だった!果たして篤子は、この絶体絶命のピンチを切り抜けることができるのか?!

©2021映画「老後の資金がありません!」製作委員会



犯罪や非行のない明るい社会を築くための啓発イベントを行います。皆さまのお越しをお待ちしております。

**日時** 7月6日(土)  
13:30~16:00(受付13:00~)

**場所** 区民センター ホール

**定員** 250名(当日先着順)

**申込み** 当日会場にて  
※一時保育あり  
(6月26日(水)までにお問い合わせください)

**問合せ** 市民協働課 7階 73 番窓口 ☎06-6659-9734



広告に関する一切の責任は広告掲載者に帰属します。また、大阪市が推奨するものではありません。広告掲載のお問い合わせは総務課(7階72番窓口☎06-6659-9683)へ

## 西成区Instagramを始めました!

4月より、西成区Instagramアカウントを開設しました。西成区のさまざまな情報や風景などの魅力を発信していきます。

**ぜひフォローをお願いします!**

ユーザーネーム @nishinari\_jagapee

**問合せ** 総務課 7階 72 番窓口 ☎06-6659-9683

広告

