

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

すみのえトピックス

バランスよく食べよう

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べ、栄養バランスのとれた食事を実践しましょう。

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

主にエネルギーのもとになる

主食

ごはん・パン・麺などを使った料理
(主に炭水化物の供給源)

主に体をつくるもとになる

主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理
(主にたんぱく質・カルシウムの供給源)

主に体の調子を整えるもとになる

副菜

野菜・いも・きのこ・海藻などを使った料理
(主にビタミン・ミネラルの供給源)

たとえば…

主食・主菜・副菜を1皿ずつそろえるのが基本ですが、1皿ずつでなくてもそろえることができます！

牛乳・乳製品、果物も忘れずに！

ミートソーススパゲティ
コールスローサラダ

スパゲティ → 主食
ミートソース → 主菜
コールスローサラダ → 副菜

ロコモコ丼

ライス → 主食
目玉焼き・ハンバーグ → 主菜
添え野菜など → 副菜

主食・主菜・副菜がそろった食事です！

できることから始めよう！

- ・食事ごとにバランスがとれないときは、1日3回の食事のトータルでバランスがとれるよう考えて食べましょう。
- ・朝食を必ず食べましょう。
- ・外食は単品料理より定食を選びましょう。
- ・たくさんの種類の食品を食べましょう。
- ・欠食せず、朝・昼・夕の3食をできるだけ決まった時間に食べましょう。

仲間と楽しく活動してみませんか？

住之江区食生活改善推進員協議会は、地域で食生活を中心とした健康づくりを応援している食のボランティア団体です。

「食育ボランティア育成講座」を修了された方たちで、子どもから高齢者まで幅広い世代に、料理教室等を通して普及啓発を行っています。

官民連携

住之江区では、企業・大学・NPOなどの機関との連携により、お互いの強みを生かしあうことで、住之江区における「区民サービスの向上」や「地域の活性化」に取り組んでいます。

西尾レントオール株式会社×住之江区役所

住之江区在住・在学のお子さま・ファミリーを対象に「新しい建機展」SDGsツアーを開催します

先着60名程度

西日本最大級の建設機械 屋外展示会「新しい建機展」が開催されます。展示会中に開催されるSDGsツアーに無料でご招待！(イベントには、一部有料コンテンツがあります。)

SDGsツアー開催

日時 6月10日(土) 10:30～
〈ツアー専用バスをご利用の方〉
10:00 咲洲モリーナ(南港北1-12-10) 集合
〈会場に直接向かう方〉
10:30 会場内『賑わいコーナー』集合

場所 舞洲スポーツアイランド「空の広場」新しい建機展2023会場

ツアー終了予定時刻 12:30頃予定

ツアー終了後も会場で自由にご見学等いただけます。

内容 はたらくるまの見学、試乗
建設関連業界、イベント業界のお仕事説明
未来技術の見学、体験、縁日(無料)

対象 住之江区在住、在学のお子さま・ファミリー
(1回のお申込みでお子様2名まで、保護者1名まで応募可能です。)

申込 下記二次元コードよりお申込みください。

人数 先着60名程度

問合せ 新しい展示会運営事務局
☎4258-2401

詳しくはこちら

9 産業と技術革新の基盤をつくろう

11 住み続けられるまちづくりを

シュライカー大阪×住之江区役所

Fリーグ 2023-2024
区民優待デー開催&エスコートキッズ大募集

先着100名

区民優待デー開催

シュライカー大阪が丸善インテックアリーナ大阪で開催するホームゲームに、住之江区に在住、在勤、在学の皆さんを無料でご招待！

日時 7月2日(日) 13:00開始(11:30～会場入口前でチケット配布)

場所 丸善インテックアリーナ大阪 人数 100名

対象 ①広報紙「広報さざんか」
②住之江区在住、在勤、在学であることがわかるもの(運転免許証、健康保険証、名刺、学生証など)
①②ともにお持ちいただいた方から先着100名(お1人様1枚まで)

エスコートキッズ大募集

(住之江区在住・在学の小学1年生～6年生対象) 抽選で28名

内容 試合開始前に選手とともにコートに入場していただきます。

申込 メール件名に「7/2(日)エスコートキッズ応募」、本文に①参加するお子様の氏名(ふりがな) ②学年 ③メールアドレス ④電話番号を記載の上、下記メールアドレス宛にお送りください。

締切 6月15日(木) 人数 28名

その他 応募者多数の場合は抽選のうえ、当選者にのみご連絡します。

問合せ シュライカー大阪事務局
☎6684-5777(平日10:00～18:00)
✉shriker@mags.co.jp

17 パートナシップで目標を達成しよう