

すみのえトピックス

毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

今年度食育のテーマは

野菜をたべよう

1日に必要な

野菜350gはこれくらい!!

健康づくりと生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g以上食べましょう。

料理にするとこれくらい!!

(1皿 約70g)

きんぴらごぼう かぼちゃの煮物 サラダ 具だくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し

野菜足らんねん

野菜をたくさん食べる工夫を教えて!

茹でたり、蒸したりした方がかさが減って、多く食べることができるで〜

生

ゆで

どちらもキャベツ100g

食べるの大変そうやん…

食べられそうやん!

あと、時間がない時や少量の調理の時は、冷凍野菜や水煮・缶詰野菜などを活用すると、便利やねん!

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。「健康講座保健栄養コース」を修了された方達で、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。

「健康講座保健栄養コース」は7月広報紙に募集があるから見てね!

野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等は

野菜たっぷりレシピ掲載中

「野菜を食べよう」を詳しく知りたい方

問合せ 区保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎06-6682-9882

まる得健診

無料 予約不要

～お得な健康イベントを実施します♪～

日時 6月27日(金) 9:30～11:30 (特定健診の受付は11:00まで)

場所 すみのえ舞昆ホール(区役所2階)

内容 健診、体力・血管年齢測定など

●特定健診

大阪市国民健康保険(40～74歳)または後期高齢医療制度(75歳以上)に加入の方対象

●骨粗しょう症検診(18歳以上の方対象、予約優先)

●まる得コーナー

体力チェック 食育ブース ベジチェック®体験ブース

血管年齢測定(第一生命保険株式会社) 大腸がんクイズラリー

歩行計測/足型計測(ミズノ株式会社)

ところとからだの健康情報コーナー 万博啓発コーナー

申込み・問合せ

区保健福祉課(健康支援・地域保健活動) 窓口③番 ☎06-6682-9882・9968

詳しくはこちら

すみのえ学びニュース

教科書を見てみよう! 教科書展示会

各学校で使用される教科書を区役所内で展示します。アンケート用紙を設置し、教科書をご覧になった方からのご意見もいただいています。

展示期間 6月10日(火)～6月27日(金) 土日除く

最新の教科書は写真やイラストが多くわかりやすい!

小学校、中学校で使用する教科書を展示しています。

図書館でも展示しています!

教科書展示は中央図書館や市内9館でも通年展示しています。住之江区近辺では、住吉図書館で展示しています。詳しくは下記まで問合せください。教育委員会事務局指導部中学校教育担当(☎06-6208-9186)

展示会の詳細については区ホームページでお知らせいたします。

HPはこちら

問合せ 区保健福祉課(教育) 窓口③番 ☎06-6682-9993