

野菜を食べよう! 食生活教室



大阪市食育推進キャラクター
たべやん

冷蔵庫の中の野菜が無駄になっていませんか?

ご自身や家族の健康のため、野菜を無駄なく使う料理を作ってみましょう♪

【食材を無駄なく使うことで、不足しがちな栄養素を摂れることや、ごみの減量にもつながります。】

予定献立 ごはん、豚汁、りんごのサラダ、 フロッキーのツナ和え



- 日時 令和7年 10月31日(金) 午前の部 10時30分~12時30分
午後部 13時30分~15時30分

- 場所 大正区役所3階 集団検診室・栄養指導室

- 費用 1人400円 (調理材料費として当日徴収します。)

- 持ち物 エプロン、三角巾(ハンダナ等)、マスク、
手ふき用タオル、食器用ふきん、筆記用具

- 対象 区内在住の方 ●定員 各18人(先着)

- 内容 調理実習・試食・環境と栄養のクイズやお話

申し込み 窓口、電話、行政オンラインシステム



期間: 10月6日(月) から 24日(金) まで

(窓口及び電話は、平日の9時から17時30分まで対応しています。)

問合せ(主催) 窓口: 大正区役所3階 30番 保健福祉課(健康づくり) 栄養士

電話: 06-4394-9882

共催 大正区食生活改善推進員協議会(つくしの会)、西部環境事業センター



大阪市食育推進キャラクター
たべやん

キ リ ト リ

野菜を食べよう! 食生活教室

参加申込書 (R7年 10月31日開催分)

令和 年 月 日

希望する方に○をつけてください

⇒ 午前・午後

★名 前 _____

★電話番号 _____

★住 所 大正区 _____