

よく噛んで食べよう

食育月間
詳しくはこちら→



認知症の予防

脳のはたらきが
活発になります

歯の病気予防

唾液の分泌が活発になり、
むし歯や歯周病の
予防になります

しっかり噛むと いいこといっぱい!!

あごの発達

きれいな発音や豊かな
表情につながります

胃腸の はたらきを促進

消化を助けます

肥満予防

満腹感が感じられ
やすくなります

大阪市食育推進
キャラクター
たべやん

きのことレンコンの きんぴら

大阪市の
いろいろな
レシピ→



材料(2人分)

しめじ…………… 半袋	油…………… 適量	
しいたけ………… 小2枚	A	
えのきたけ………… 半袋		酒…………… 小さじ1
れんこん…………… 40g		みりん…………… 大さじ1
青ねぎ…………… 5g		しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- ①しめじは石づきをとって小房に分ける。しいたけは薄切り、えのきたけは根本を切り半分に、青ねぎは小口切りにしておく。
- ②れんこんは皮をむき、薄い半月切りにして水につける。
- ③フライパンに油を熱し、①と水気をきった②を炒め、Aを入れて汁気がなくなるまで煮、器に盛り、白ごまをふる。

大正区食生活改善推進員協議会 (つくしの会)

「健康わくわく塾」を修了した方が、食を通じた健康づくりと食育を広めるためのボランティア活動を行っています。
興味のある方は健康わくわく塾(8面)にぜひご参加ください!



みそづくりの様子



健康展の様子

ベジチェック®実施します 無料 予約不要



野菜の摂取量を測定してみませんか?手のひらを機器に約30秒押しあてるだけで簡単に計測ができます!

日時 6月19日(金)
13:00~16:00

場所 大正区役所2階
区民ギャラリー

※推定野菜摂取量であり、数値は目安です。
※参加者が多数の場合、お待ちいただく場合があります。



大正区食育ポスター展 ~食育月間~を開催します 無料 予約不要



食育情報に触れてみませんか?
ぜひご来場ください。

日時 6月3日(水)~
25日(木) 区役所開庁時間内

場所 大正区役所2階
区民ギャラリー

内容 食に関するポスター展示