



ええとこ!
天王寺
2面

6月号特集ページ クレオ大阪中央の取組み

性別に関わらず、一人ひとりが豊かな人生を



てんのうじEXPO2023 第1弾!
今年度は天王寺区主催のイベントを2025年の大阪・関西万博、SDGsと関連づけ、盛り上げていきます!

てんのうじ EXPO 2023

天王寺区 子育てを応援!

子育て愛あい! フェスティバル

楽しく子育て
天王寺区の子育てを応援!

地域でつながる
一人ひとりに楽しい時間を過ごしましょう!

申込不要
入場無料

日時 2023年 6月24日(土) 10:00~15:00
未就学児とその保護者・マタニティママ

場所 天王寺区役所 3階講堂・その他

◆子育て支援サークルPRコーナー
◆安全まちづくり室コーナー
◆幼稚園・保育所情報コーナー
◆子育て支援室・つどいの広場コーナー
◆絵本の読み聞かせ
◆子供服リサイクルコーナー
◆かおTV体験コーナー など

かおTVとは…
お子さんに約2分間の映像を見せられ、その視線の動きから、「どんなふうに見えるか」「何に興味があるか」などを知ることができます。お子さんがこの世界をどのように見ているかを客観的に知ること、お子さんへの理解が深まります。

スタンパラリーに参加したり、アンケートに回答すると素敵なプレゼントがもらえるよ~

※内容は予告なく変更になる場合がありますので、ご了承ください。※「かおTV」は公益社団法人子どもの発達科学研究所の登録商標です。

☎ 保健福祉課(子育て支援室) ☎ 06-6774-9969

-6月は食育月間-

バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をする人は…

- バランスよく栄養素や食品をとれている人が多い
- ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ない

大阪市のホームページも見てね
▲大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

(参考:農林水産省作成「食育」ってどんないいことがあるの?)

● 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事ってどんな食事?

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

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

主食 ごはん・パン・めんなどを使った料理
主に炭水化物の供給源

栄養バランスをよくするために、難しく考えず、まずは【主食・主菜・副菜】をそろえるところからはじめましょう。
そしていろいろな食品をまんべんなく食べるように心がけましょう。

☎ 保健福祉課(健康推進) ☎ 06-6774-9882

記号の見方: 問 問合せ ㊟ メールアドレス

天王寺区広報紙は委託事業者による全戸配布でお届けしています。広報紙が届いていない等の場合は、委託事業者にご連絡ください。(個人情報保護を遵守します)
委託事業者 近畿ポスティング協同組合 ☎0120-931-629 ☎06-6532-6188 ㊟chuo-posnak@kinki-posting.com 【問合せ時間】10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

