

**「平成28年熊本地震」災害義援金を  
受け付けています。**

受付時間／区役所開庁時間(但し、日曜開庁は除く)  
受付場所／区役所1階正面総合案内  
※お預かりした義援金については、日本赤十字社を通じて被災された方々にお届けします。

募金箱を設置  
しています



©2010熊本県くまモン#熊本支援

●編集・発行 鶴見区役所魅力創造課(広報戦略) 〒538-8510 大阪市鶴見区横堤5-4-19 電(06)6915-9683 Fax(06)6913-6235

6月は食育月間です

## やってみよう! 楽しく食育

さつまいもの  
ポンデケーキを  
作ったよ!  
詳しくは2面を見てね!

### 「食育」ってなあに?

「食育」とは、「食」の知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を営むことができる人を育てることです。子どもから大人まで、毎日の生活を支える「食」について考え、できることから始めてみましょう。

## よく噛んで、 味わって!

①

脳の働きが  
活性化される  
記憶力や集中力が  
高まります。

②

虫歯に  
なりにくい  
唾液がたくさん出て  
細菌感染や歯周病  
も防ぎます。

③

胃腸の働きを  
促進する  
消化を促進し、  
胃や腸の負担を  
減らします。

④

食べ過ぎ  
ストップ!  
脳の満腹中枢が  
働くことで肥満防止  
にもなります。

よく噛んで  
味わうことでいろんな味が  
分かり、食べ物が美味しく  
なりますよ!



鶴見区役所 管理栄養士  
大橋 まどか



### 目次

- 講座・催し..... 2・3
- 地域福祉ネットワーク活動推進事業・チカツキョウだヨ!全員集合..... 8
- 区役所からのお知らせ・無料相談・健康掲示板..... 4・5
- おおさか掲示板..... 9~11
- 施設だより..... 6
- 発見!! つる魅力・わがまちのできごと など..... 12
- 子育て支援室・つるみっ子写真館 など..... 7

鶴見区役所ホームページ  検索

鶴見区役所 [facebook](#)

今月の TOPICS  
トピックス

青少年健全育成  
鶴見区民大会

3面