

愛 Love こどもニュース

つなげるみんなの気楽に楽しく子育て

朝ごはんを食べよう！ 9月は大阪市朝食月間です

大阪市民の、特に若い世代の朝食欠食の割合は国の割合より高く、幼児から30代にかけて朝食を食べない習慣の方が多くいます。
大阪市では、朝食を食べる習慣を再認識するきっかけとなるよう、夜更かしすることが多く生活リズムが乱れがちな夏が終わる9月を「朝食月間」と決めました。

朝ごはんの5つのパワーで元気をつくらう！

勉強パワー

脳のエネルギーになって
頭のはたらきを活発に
するよ！

うんちパワー

朝のうんち習慣を
たすけるよ！

からだパワー

じょうぶな骨や筋肉を
つくって動かすよ！

体温パワー

脳やからだをめざめさせる
スイッチを入れるよ！

げんきパワー

元気よく動くための
エネルギーになるよ！



広報紙掲載の

朝ごはんレシピも参考にしね

大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

保健福祉センターでは乳幼児からご高齢の方まで栄養士による食生活相談を随時おこなっています。お気軽にご相談ください。

鶴見区保健福祉センター 保健福祉課(健康づくり) ☎6915-9882

発行

鶴見区子育て支援連絡会

鶴見区保健福祉センター 鶴見子育て支援センター つるみ☆キラキラ 鶴見区民生委員協議会 主任児童委員連絡会

鶴見区子ども・子育てプラザ 鶴見区社会福祉協議会 つといの広場ソフィア つといの広場まほろ つといの広場秀和