2021年秋
第63号

愛Loveこども ニュース

つながるみんなの気楽に楽しい子育て

9月は「大阪市朝食月間」です

一日のスタートである朝食を家族と一緒に食べることで、コミュニケーションを図り豊かな心を育てることにつながります。また子どものころに身についた習慣は大人になっても続きます。幼いころから正しい食習慣を身につけることは大切です。心と体の健康を保つためにも、この機会に家族みんなで朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

鶴見区マスコットキャラクター「つるりっぷ」

あさ おきたら

さんどのしょくじの

1かいめ

からだへの **ご**ちそうたべて

いちにちを **は**じめよう

んちもげんき！

クックパッド
公式キッチン
大阪市たべやん
レシピもみてね

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

朝ごはんにはどんなパワーがあるのかな？

1. 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。
2. からだパワー
   じょうぶな骨や筋肉をつくって動かす
3. 元気パワー
   元気よく動くためのエネルギーになる
4. 体温パワー
   脳やからだを目覚めさせるスイッチをいれる
5. うんちパワー
   朝のうんちのしゅうかんを助ける

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　つどいの広場ソフィア　つどいの広場まほろ　つどいの広場秀和