

# 6月は食育月間です

## やってみよう! たのしく食育

子ども達の健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。食育月間を機に、ご家族と一緒に食生活を見つめ直してみませんか?

### 朝ごはんのチカラ!

毎日朝食を食べていますか? 朝食には以下のような効果があります。

- 脳にエネルギーを補給する
- 体温を上げ、体をスムーズに動かす!
- 体のリズムを整える



一日を元気に過ごすために朝食は欠かせないもの。  
毎日食べるようにしましょう!

#### ◆朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係(算数・数学)◆



(資料)平成28年度全国学力・学習状況調査

### 勉強にも朝ごはんが大事!?

毎日朝食を食べる子どもほど、学力が高い傾向にあることが、国の調査によって明らかにされています。

おいしく食べて健康に!

#### 食習慣チェック表

- 食事は規則正しくとっていますか?
- 肉や魚をかたよりなく食べていますか?
- 緑黄色野菜を食べていますか?
- 大豆製品を食べていますか?
- 間食や甘いものはとり過ぎないようにしていますか?
- 油っこいものは控えめにしていますか?

全てチェックがつくように、ご自身の食生活を見直しましょう!

**問合せ** 保健福祉課(健康づくり) ☎6308-9882

## 相談コーナー

相談無料

相談日	時間・受付など	問合せ先	
法律相談	6/7(水)・13(火)・21(水)・27(火)・7/5(水)	電話予約制(先着16名) 相談日当日の9:00から受付 実施時間13:00~17:00 1人(組)30分	法律相談予約専用 ☎6308-9430
行政相談	6/5・7/3(月)	13:00~15:00 国機関の施策・制度の相談	政策企画課 5階51番 ☎6308-9683
空家に関する相談	月~金曜日(祝日を除く)	9:00~17:30 窓口または電話	市民協働課 4階41番 ☎6308-9414
人権相談	月~金曜日(祝日を除く)	9:00~17:30 面接または電話	大阪市人権啓発・相談センター 予約専用 ☎6532-7830 ☎6531-0666
	専門相談員による相談は希望日時に調整(事前予約制) 月~金曜日 9:00~20:30 日曜日・祝日 9:00~17:00		
花と緑の相談	6/14・7/12(水)	14:00~16:00	十三公園事務所 ☎6309-0008
行政書士相談	毎月第4月曜日(祝日を除く)	13:00~15:00 ※予約優先 相続・許認可・届出等の相談 予約受付:10:00~17:00	大阪府行政書士会(淀川支部) ☎6306-3307
ひとり親家庭相談	毎週水・木曜日(祝日を除く)	9:15~17:30 事前予約	保健福祉課 2階23番 ☎6308-9423

(相談場所) ●花と緑の相談は…区役所1階特設コーナー ●ひとり親家庭相談は…区役所2階 ●空き家に関する相談は…区役所5階 ●その他は…区役所4階相談室

## 移動図書館 6月巡回日

# まちかど号

中央図書館自動車庫 ☎6539-3305

停車場	日時
加島南第4住宅北側入口(加島1-30)	6/2(金)・7/7(金) 14:10~14:40
十八条東公園南入口(下水処理場西)	6/3(土)・7/1(土) 10:20~11:50
淀川区子ども・子育てプラザ(新高1-11)	6/6(火)・7/4(火) 11:25~12:10
淀川区役所西側(十三東2-3)	6/9(金) 14:00~14:45
市営木川第一住宅6号棟前集会所前(三国本町1-13)	6/14(水) 14:10~15:10
西中島小学校北門(西中島7-14)	6/14(水) 14:30~15:30
三津屋会館(三津屋南2-20)	6/16(金) 10:10~10:55
三国小学校南門(三国本町3-9)	6/20(火) 14:15~15:15
アーベイン東三国5号館横(東三国2-10)	6/27(火) 14:00~15:20
北中島公園(宮原5-7)	6/28(水) 13:25~15:00

**大阪市総合コールセンター**

市の制度や手続き、イベント情報、夜間・休日緊急のご案内などは、大阪市総合コールセンター「なにわコール」まで。  
☎4301-7285 ☎6373-3302(8:00~21:00 年中無休) <http://www.osaka-city-callcenter.jp/>

**市政・区政へのご意見はお気軽に**

政策企画課  
☎6308-9683 ☎6885-0534