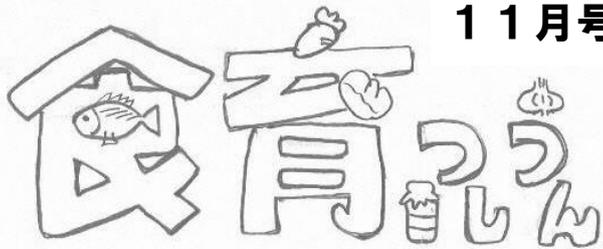


がつこう
11月号



がつ しょくいくすいしんげっかん
「11月は食育推進月間です」

いばらきし がつ しょくいくすいしんげっかん じっし
茨木市では、11月に「食育推進月間」を実施しています。

しょく
「食」はわたしたちが生きていく上で欠かすことができ

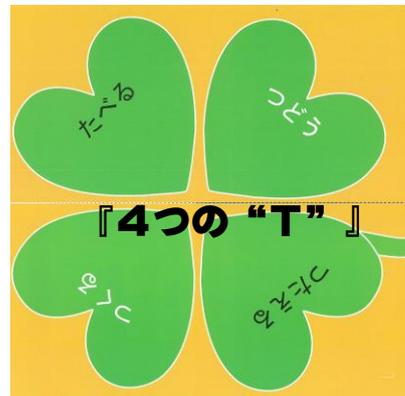
ない、いのちの源です。正しい食生活を送り、元気な心

からだ
と身体でいるためには、

「つくる・たべる・つどう・つたえる」の食の『4つの“T”』が

たいせつ ひとり しょく ティ いしき しょくせいかつ かいぜん む
大切です。わたしたち一人ひとりが食の『4つの“T”』を意識し、食生活の改善に向け

と く ひつよう
取り組む必要があります。



『4つの“T”』

まいにちげんき す ころ
毎日元気に過ごせるように心がけましょう。

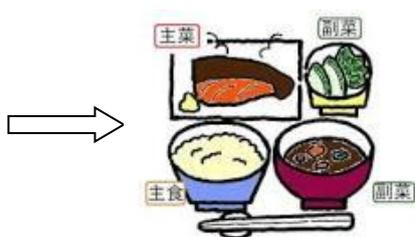
まいにち あさ た
①毎日、朝ごはんを食べましょう。

やさいりょうり た
②野菜料理を食べましょう。



しょくじ た
③食事は、バランスよく食べましょう。

えんぶん
④塩分をひかえましょう。



いばらきし
茨木市ではスーパーなどにこのようなポップ(お知らせ)が

は 貼ってあります。毎日の生活に野菜をプラスしましょう。



茨木市 / 茨木市食育推進ネットワーク