



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
 茨木市では、11月に「食育推進月間」を
 実施しています。「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取り組む必要があります。



ことし いばらきしな い しょうがくせい か
 今年も、茨木市内のスーパーなどに、このような市内の小学生が描いたイラストを
 つか ったポップ(お知らせ)が貼ってあります。

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。

① 毎日、朝ごはんを食べましょう。



② 野菜料理を食べましょう。



③ 食事は、バランスよく食べましょう。

④ 塩分をひかえましょう。

