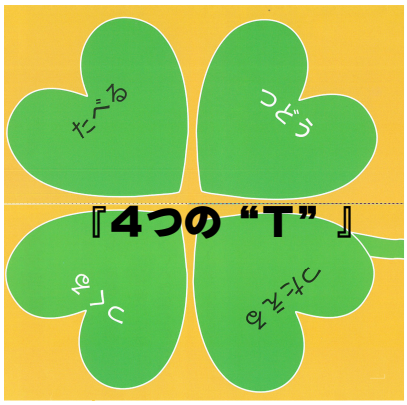


１１月号

「11月は食育推進月間です」

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。

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。







茨木市ではスーパーなどにこのようなポップ（お知らせ）が貼ってあります。毎日の生活に野菜をプラスしましょう。

