



がつ しよくいくすいしんげっかん
「11月は食育推進月間です」

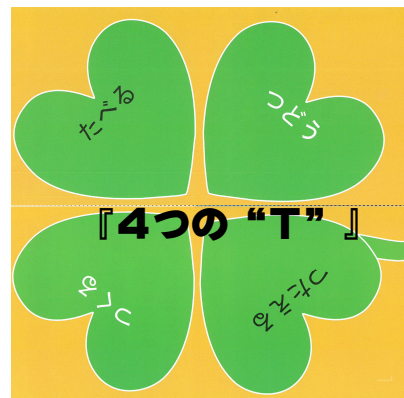
畑田小学校

いばらきし がつ しよ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。

しよく い うえ か
「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

たいせつ ひ とり しよく ティ いしき しよくせいかつ 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。



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。

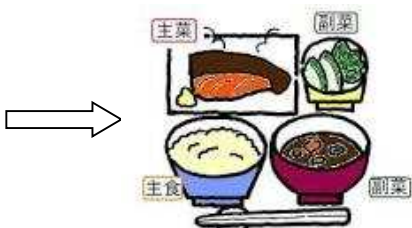
まいにち あさ た
①毎日、朝ごはんを食べましょう。



やさいりょうり た
②野菜料理を食べましょう。



しよくじ 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 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
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