

食育しょくいくつうしん



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 しょく い
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
ていく上うへで欠かすことができない、いのちの源みなもとです。

ただ しょくせいかつ おく げんき こころ からだ
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

しょく ティ たいせつ ひと
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
かいぜん む と く ひつよう
改善に向け取り組む必要があります。



『めざせ！はし名人！！』 ～2020茨木市食育推進月間DVD～

みなさんは、毎日の食事で使うはしを正しく持てますか？
はしを正しく持って食事ができる『はし名人』をめざして練習してみましょう。
《はしのもちかた》

	①親指の付け根 にはさみます。	②小指と薬指を ま 曲げます。	③上のはしを、親指・人さ し指・中指にあてます。	④正しい持ち方 です。
右手で持つ人 みぎて ちひと				
左手で持つ人 ひだりて ちひと				