がつ いばらきししょくいくすいしんげっかん 11月は『茨木市食育推進月間』です

いばらきし しょくいく しょく ディー **茨木市の食育 食の『4つの"T"』**

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

tuk ティー たいせつ ひとり 食の『4つの"T"』が大切です。わたしたち一人 しょく ティー いしき しょくせいかつ

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。





伝えたい日本の味

ねんどいばらきししょくいくすいしんげっかん ~2023年度茨木市食育推進月間DVD~

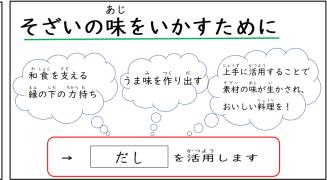
にほん はる なつ あき ふゆ し き きせつ まい そだ た もの た 日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、その季節ごとに美味しく育った食べ物を食べられるのは、

ことがありますね。「和食」のよさや工夫、季節や気候を活かした食事など、この機会に 考 えてみましょう。

「和食」のひみつ

- ●食材とそざいの味
- ②健康的な食事
- ③自然のうつくしさを表現
- 4行事とのつながり





わしょく ひ きゅうしょく こんだて **和食の日の給食の献立は?** ごはん・いもに・すましじる



「和食の日」は、11月24日 (いいにほんしょく) だよ! きゅうしょく 給食でも11月24日(金)に わしょく こんだて で 和食の献立が出ます。

