食育だより 11月号

11月は茨木市食育推進月間です

畑田小学校

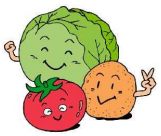
私たちの体は、食べ物でできています。

みなさんが元気にイキイキと活動できるよう次の①～④について取り組んでみましょう。

① 朝ご飯は欠かさず食べましょう。



②野菜料理をしっかり食べましょう。



③ バランスを考えて食べましょう。



④適度な塩分で食べましょう。



『４つの“T”』

『つくる』(Tsukuru)　『たべる』(Taberu)
『つどう』(Tsudou)　『つたえる』(Tsutaeru)

茨木市では『４つのT』をもとに食育を推進しています。

