

東大阪市「6月は食育月間」
キャンペーン第3弾

キャンペーン第1・2弾

- ①ベジチェック測定会 ②いま知りたい!食を学ぶ講座 詳しくは裏面▶

食育トライで広げよう! めっちゃ元気な市民の環

第3回

食育フェスタ

6/22(日) 10:00~16:00

場所 ニトリモール東大阪



- 食品つりゲーム 一朝ごはんを考えようー みんなでつめよう! フェルトのお弁当

東大阪市食生活改善推進協議会



- 野菜足りてる? ベジチェック・栄養相談 東大阪地域活動栄養士会
- あなたのそばに助産師がいます 一妊娠前からの健康な体づくりをー 妊婦ジャケット体験・赤ちゃん人形だっこ体験

大阪府助産師会東大阪班

- 遊びながら食を学ぼう

～身近な食品の原材料を考えてみよう～ 東大阪大学短期大学部



- 「食べる」から始めるフレイル予防

ー脳トレ・お口の体操・ゲームなどー 東大阪市街かどデイハウス連絡会

- 親子で遊ぼう! カードゲームで食品ロス 東大阪市消費者団体協議会

- 楽しく学ぼう! 食品ロスクイズ / 食品ロスを減らそう! フードドライブ

ーご家庭で余った食品をお持ちくださいー

お持ちいただく食品の詳細はこちら▶

東大阪市環境部循環社会推進課



- 歯とお口の健康相談・噛む回数ガイドの展示 東大阪市東歯科医師会

- 血管の弾力性からわかる血管年齢測定 スギ薬局



詳しくは東大阪市ウェブサイト「“6月食育月間”キャンペーン」▶

【問合せ先】東大阪市保健所健康づくり課 TEL.072-960-3802 (平日9:00~17:30)



トライくんも遊びにいくで!



食育トライで広げよう！ めっちゃ元気な市民の環

キャンペーン第3弾

第3回食育フェスタ 6/22(日) 10～16時
ニトリモール東大阪にて開催 詳しくは裏面▶

第1弾

ベジチェック測定会

申込
不要



ベジチェックでは、手のひらをかざして30秒で、1日の野菜摂取レベルがわかります。会場には管理栄養士がいますので、食生活で気になることがあれば、お声かけください。

	日 時	会 場
①	6/2(月)、6/30(月)、10:30～12:00	近商ストア若江岩田店
②	6/3(火)、10:30～12:00	万代ニトリモール東大阪店
③	6/5(木)、6/18(水)、10:00～11:30	万代新石切店
④	6/10(火)、6/23(月)、10:00～11:30	フレスコ瓢箪山店
⑤	6/12(木)、6/25(水)、10:00～11:30	万代御厨店
⑥	6/22(日)、10:00～16:00	ニトリモール東大阪(第3回食育フェスタ内)



野菜摂取量の目標は、1日350g(小鉢5皿分)。
まずは自分の野菜量をチェック！

【問合せ先(受付時間:平日 9:00～17:30)】

- ①・② 中保健センター ☎ 072-965-6411 ③・④ 東保健センター ☎ 072-982-2603
⑤ 西保健センター ☎ 06-6788-0085 ⑥ 健康づくり課 ☎ 072-960-3802

第2弾

いま知りたい! 食を学ぶ講座

食に関する様々なテーマが学べる講座です。6月～2月まで毎月開催します。興味のあるテーマだけでも参加できます。
3回以上出席*すると、修了証とトライくんグッズをプレゼント!

*2/5(木)の参加は必須です。詳しくは右のQRから市ウェブサイトをご覧ください。



(全9回)



・講話

「地場野菜をおいしくいただく
～おいしい野菜の見極め方～」

講師：農家 瀬利 由貴乃さん

・ベジチェック測定

会場：東大阪市西保健センター（高井田元町2-8-27）

申込方法

- ① 東大阪市電子申請システム(右上のQRからアクセス)
② 会場に電話(上記問合せ先参照)

今後の予定 *申込は、前月1日から受付開始です。

回	月 日	テ ー マ	会 場
2	7/2(水)	ご存じですか? 意外に身近な食中毒 講師 東大阪市保健所食品衛生課 食品衛生監視員	東保健センター
3	8/7(木)	健康づくりに活用しよう! 食品の栄養成分表示 講師 中保健センター 管理栄養士	中保健センター
4	9/4(木)	めざせ! 理想の栄養バランス 講師 西保健センター 管理栄養士	西保健センター

※時間はすべて 13:30～15:00

【経歴】

京都外国語大学フランス語学科卒。在学中に東大阪市内の有機農家で都市農業の基礎を学ぶ。途中、一年間、フランスで野菜・畜産・ワインなど10件の農家で働く。現在、八尾でほうれん草・ラディッシュ・枝豆など季節野菜を栽培。また、教育機関での栽培指導や農業体験など食育活動にも取り組んでいる。

