

## 市の取組み

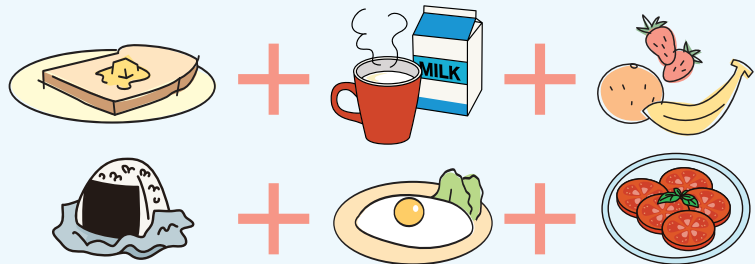
- 乳幼児期から高齢期まで、栄養の大切さや規則正しい生活習慣について知識を普及し、正しい食を選択する力を身につけられるよう啓発します。
- 関係機関や企業、事業所と連携して食生活に関する正しい知識の普及・啓発に努めます。
- 保育所、幼稚園、小中学校では、給食や食に関する体験機会を通じて、食への感謝の気持ちを育みます。
- 地産池消の取組みとして「まったく愛っ娘～松原育ち～」の普及に努めます。

## ◎朝食に野菜を食べよう

お手軽バランス朝食のすすめ

朝食を食べると・・・

- やる気や集中力が上がる
- 生活のリズムが整う
- お通じがよくなる
- 運動能力が向上



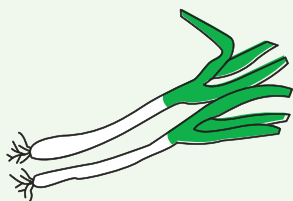
## ◎適正体重を維持しよう

BMI (体格指数) = 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI

適正体重 = 身長  m × 身長  m × 22 = 適正体重  kg

BMI 判定基準  
 やせ ……18.5未満  
 正常域 ……18.5以上  
                   25.0未満  
 肥満 ……25.0以上

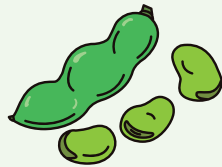
## ◎松原市で収穫されたものを食べよう



ねぎ



枝豆



一寸そら豆



こまつな



トマト



キャベツ



「大阪エコ農産物」の認証を受けた  
松原市のオリジナル地域ブランド

<http://www.manakko.jp/>

