

市民一人ひとりが食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につけ、食を大切にする心を養い、健全な食生活確立・実践できるよう、「食育情報レポート」を発信しています。

6月は「食育月間」です。6月15日(月)～26日(金)まで南区役所の「まちかど文化広場」で「食育パネル展」を開催します。食に関するパネル展示のほか、レシピ等も設置していますのでお近くにお越しの節には、お立ち寄りください。

レシピ紹介

離乳食教室(要予約)

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。


対象は4～6か月児の保護者

(3密を避けるため、人数制限を行っています。電話で予約してください。)

大さじ1 = 15ml
 小さじ1 = 5ml
 1カップ = 200ml




福岡市食育推進
キャラクター

	材 料	1食分	作 り 方	
ベビー オムライス (9～11か月頃)	全がゆ	90g	①鍋に全がゆ、ミンチ、刻んだブロッコリーを入れてやわらかくなるまで加熱する。トマトピューレで味をつける。	9～11か月頃 
	鶏ミンチ	5g		
	ブロッコリー	5g		
	トマトピューレ	小さじ1	②フライパンを熱し、バターを溶かし、溶き卵を流し入れ、しっかり火を通す。	
	全卵	1/2個		
	バター	1g	③①の上に②のをのせる。	

いきいきシニアのための 簡単レシピ

「いきいきシニアのための簡単レシピコンクール」に応募された南区の学生さんのレシピで、美味しい減塩料理部門の入賞作品です。

	材 料	4～5人分	作 り 方	
豆腐の マヨネーズ焼き	木綿豆腐	400g	①豆腐をザルにあげ、水気をきる。	
	ツナ缶	100g		
	ホールコーン缶	80g		
	しらす干し	10g	②豆腐をほぐし、ごま油以外の材料をボウルに入れ混ぜ、小判型の形を整える。	
	薄力粉	大さじ5		
	ねぎ(小口切り)	20g	③ごま油をフライパンで熱し、きつね色になるまで両面焼く。	
	マヨネーズ	50g		
	ごま油	大さじ2弱	④レタスは洗ってちぎり、付け合せにする。	
	レタス	適宜		

栄養メモ

「栄養成分表示」は食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれているか、一目で分かるようにしたものです。
 食品を選択する上での適切な情報源ですので上手に活用しましょう。

栄養成分表示

[1個(〇g) 当たり]

熱量	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
食塩相当量	〇〇 g