

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。10月は福岡市健康づくり月間です。

外出の機会が減って、屋内で過ごす時間が長くなると活動量が低下します。バランスの良い食事とともに適度な運動を心がけましょう！定期的に体重を測って適正体重を維持しましょう。

レシピ紹介

離乳食教室（要予約）

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
 いくちゃん

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。

（3密を避けるため、人数制限を行っています。お電話で予約してください。）

献立名	材 料	1食分	作 り 方
※豆腐と なすの 煮物	絹ごし豆腐 鶏ミンチ なす ごま油 だし汁 味噌 砂糖 水溶き片栗粉	30g 5g 20g 1g 70ml 1g 1g 適量	①豆腐は軽く重しをして水気を切り、7～8mm角に切る。 ②なすは皮をむき、5mm角に切る。 ③鍋にごま油を熱し、鶏ミンチを炒め、色が変わったら、なすを加え、炒める。 ④だし汁を加え、なすがやわらかくなるまで煮る。豆腐を入れてひと煮立ちする。 ⑤調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



食生活改善 推進員協議会



「食事をおいしく、バランスよく」をテーマに、主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた「ヘルシーランチ」です。

「主食；雑穀ごはん」「主菜；魚の中華あんかけ」「副菜；根菜の煮もの、中華スープ」「デザート；フルーツきんとん」のうち、薄味で野菜たっぷりの「魚の中華あんかけ」です。

献立名	材 料	2人分	作 り 方
魚の 中華あんかけ	鮭 塩 片栗粉 油 ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ ごま油 A ケチャップ 酢 砂糖 干しいたけの戻し汁 塩 片栗粉	60g×2切 0.2 大さじ1 小さじ1/2 20 20 80 5 小さじ1 大さじ1強 小さじ2 小さじ2 100ml 0.6 小さじ1	①魚は塩をして片栗粉をまぶし、油を引いたフライパンで両面を焼く。 ②干しいたけは水で戻しておく。 ※戻し汁は使うのでとっておく ③ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、干しいたけはせん切りにする。 ④Aの調味料を合わせておく。 ⑤③を ごま油で炒め、④の調味料を加えひと煮立ちする。 ⑥①を器に盛り、上から⑤の野菜あんをかける。



食生活改善推進員協議会は地域で食育のボランティア活動をされている食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）の方々の団体です。推進員になるための養成教室を南区健康課で実施しています。地域での食生活改善講習会（料理講習会）などで一緒に活動してみませんか？