

「食育」は、生きる上での基本であり、教育の三本柱である知育・徳育・体育の基礎として、健全な心身を培い、心豊かな人間性を育てていくものです。

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、健全な食生活を確立・実践できるよう、「食育情報レポート」を発信しています。

毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」です。

食育の日には、日ごろの食生活を見直したり、家族や友人と食卓を囲んだり、また、郷土料理に挑戦するなど、食育の実践に取り組んでもませんか？



福岡市食育推進  
キャラクター  
いくちゃん

## レシピ紹介

### 離乳食教室

大さじ1 = 15ml  
小さじ1 = 5ml  
1カップ = 200ml

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。

4か月健診で離乳食のお話をしているので、

健診後から12か月までの乳児をお持ちの保護者の方対象で行っています。

千草焼	全卵	1/2個	①人参とキャベツをやわらかく茹でてみじん切りにする。
	人参	5g	②鍋を熱し、鶏ミンチを入れ、菜箸でかき混ぜながら
	キャベツ	5g	火を通す。粗熱を冷ましておく。
	鶏ミンチ	5g	③ボウルに卵と①②だし汁、醤油を入れ混ぜ合わせる。
	だし汁	大さじ1/2	④フライパンに油を熱し、③を流し入れ卵焼きの要領で
	しょうゆ	2滴	焼く。食べやすい大きさに切る。
	サラダ油	少量	

9～11か月頃



## 食生活改善 推進員協議会 定例会



「生活習慣病予防」をテーマに、「もち麦ごはん」「鶏のやわらか照り焼き」「コールスローサラダ」「切り干し大根の洋風煮」「長芋の明太和え」「おからショコラケーキ」を実習しました。  
食物繊維たっぷりの献立です。

### 切り干しの洋風煮(4人分)

切干大根	24g	①切干大根はさっと洗い、水で戻して
玉ねぎ	80g	3～4cmに切る。(戻し汁はとっておく)
人参	40g	玉ねぎ、人参は3～4cmに切る。
豚もも肉	20g	②豚肉は小さめに切る。
オリーブオイル	小さじ1	③鍋にオリーブオイルを熱し、①②を炒め
ケチャップ	大さじ2	切干大根の戻し汁と調味料を入れ、煮含める。
切干大根の戻し汁	1カップ	④器に盛ってさっと熱湯を通したグリル <sup>o</sup> -sを散らす。
コンソメ	3.2g	(お好みでブラックペッパーをふる。)
(令) グリンピース	10g	
ブラックペッパー	少々	



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毎年5～7月に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？