

「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。

この時期は卒業や入学、歓送迎会など、環境の変化や気温の変化も大きく体調を崩しやすい時期です。飲食を伴う会合も多いので、暴飲暴食には気をつけましょう。



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
 水溶き片栗粉 → 片栗粉 : 水 = 1 : 2

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。
 4ヶ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。

鶏 そ う す い	ごはん	20g	①ごはんはさっと洗い、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
	ささみミンチ	10g	②大根、白菜はみじん切りにし、人参はすりおろす。
	大根みじん切り	4g	③①の中に②、ささみミンチを入れ、アクを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮る。
	白菜	10g	④味噌少量を溶き入れる。
	人参すりおろし	5g	
	だし汁	適量	
	味噌	少々	



食生活改善 推進員協議会



「博多郷土料理のおもてなし」をテーマに講習会を行いました。
 かしわめし、鮭の博多蒸し、あちら漬け、だぶ汁、梅ヶ枝もちの
 五つの献立を実習しました。
 「博多蒸し」は博多織の柄のように、複数の色違いの素材を重ねて蒸す料理で、今回は白菜と鮭を重ねました。

鮭の博多蒸し

白菜	50g	①白菜は1枚ずつはがして茹でる。
鮭	35g	②鮭は7~8mm厚さに切り、酒をふっておく。
酒	小さじ1/3	③流し缶に白菜、鮭を交互に置き、その間に片栗粉をふる。
片栗粉	大さじ1/4	④③に上から溶き卵を回し入れ、蒸し器で蒸す。
卵	1/8個	⑤だし汁と調味料でくずあんを作り、④を切り分け器に盛り、あんをかける。
だし汁	大さじ2.5	
薄口醤油	小さじ1/4	
みりん	小さじ1/4	
片栗粉	小さじ1/3	



大学生が作った かんたん朝食 レシピ

一日の始まりの朝食は、生活リズムや心と体のバランスを保つ効果があります。
 市販のすし酢に漬け込むだけ♪好みの野菜で、手軽にご飯のお供を♪
 レシピ集は、南区のホームページからもダウンロード可能です。

簡単浅漬け



キャベツ	1/3枚(35g)	①耐熱容器にすし酢、水、鷹の爪、ローリエを入れ、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
胡瓜	1/3本(30g)	②キャベツ、胡瓜、人参を乱切りにする。
人参	1/10本(10g)	③①に②を漬け込んだら、できあがり♪
すし酢	50ml	
水	20ml	
鷹の爪(唐辛子)	1本(0.1g)	1晩おいたら野菜もしんなりして、また違う味わいに
ローリエ	1枚	