

「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、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。

鮭の チーズ リゾット	生鮭, 人参	各10g	①生鮭は茹でて皮と骨を取り除き、細かくほぐす。 ②3~4mm角に切って下茹でした人参、ブロッコリーのつぼみ部分をミルクでやわらかくなるまで煮る。 ③②に鮭、全がゆ、粉チーズを加え（水分が足りないようなら水を加える）軽く混ぜひと煮立ちさせる。
	ブロッコリー	10g	
	ミルク	大さじ4	
	全がゆ	50g	
	粉チーズ	小さじ1/2	
	水	適量	



食生活改善 推進員協議会 定例会



季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。旬の野菜を使ってバランスのよい食事を心がけてみましょう。

「春のピラフ」「チキンとトマトのチーズ焼き」「彩りサラダ」「春のお吸い物」「レアチーズケーキ」を実習しました。

彩りサラダ(4人分)

赤いんげん豆(水煮)	48g	①さつまいもとりんご、人参は1cm角に切る。 ブロッコリーは小房に分け茹でる。 豆は水気を切っておく。
さつまいも	60g	
ブロッコリー	45g	②調味料を混ぜ合わせ、①を和える。
りんご(皮付き)	30g	
人参	25g	
マヨネーズ	大さじ2	
オリーブ油, 米酢	各小さじ1/2	
塩	小さじ1/6	
こしょう	少々	



カットする前の
レアチーズ
ケーキです！

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：ヘルスメイト）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？

いきいきシニアのための 簡単レシピコンクール

25年度に南区で実施した「いきいきシニアのための簡単レシピコンクール」の「おいしい減塩料理」の金賞のレシピです。

南区の学生さんがシニアのために考えたレシピです。

食塩相当量が0.5gのシンプルであっさりした味付けの一皿です。

※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。

おいしい減塩料理 【金賞】 えのき豚



えのき茸	75g	①えのき茸は根元を切り落としてほぐす。 豚肉は一口大に切る。
豚肩ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	40g	
大根おろし	50g	②フライパンにえのき茸を入れ、豚肉を一枚ずつ広げてのせ酒をふる。ふたをして強火で蒸す。
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2	
一味とうがらし	少々	③肉の表面の色が変わったらふたをとり、炒めながら火を通す。
柚子の皮(すりおろす)	少々	
酒	大さじ1/2	④器に盛り、水気を切った大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。一味とうがらしと柚子の皮をふる。