

「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。

6月は「**食育月間**」です。区役所の「まちかど文化広場」で6月11日～22日に「**食育ポスター展**」を開催します。災害食レシピや野菜を使用したレシピなどの配付も行います。ぜひ、お立ち寄りください。



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。

| | | | |
|-----------------------|--------|-----|--------------------------------|
| (7~8か月頃) 魚の 野菜煮 | 魚 | 15g | ①野菜はみじん切りにする。 |
| | 人参 | 5g | ②魚は茹でて皮や骨は除き、ほぐしておく。 |
| | キャベツ | 5g | ③だし汁で①の野菜を煮て、やわらかくなったら②の魚を加える。 |
| | 玉ねぎ | 10g | ③水溶き片栗粉でとろみをつける。 |
| | だし汁 | 適量 | |
| | 水溶き片栗粉 | 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。「エコから考える生活習慣病予防」をテーマに「根菜の即席ピクルス」「甘夏みかんピール」「さば缶のヘルシーカレー」を実習しました。

旬の野菜を使って

「甘夏みかんピール」の残った甘夏の実を飾りました

根菜の即席ピクルス(5人分)

| | | |
|--------|-------|--|
| 大根・胡瓜 | 各100g | ①大根と人参は皮をむき、大根は食べやすい大きさに、人参は薄い拍子木に切る。セロリは斜め1cm幅位に切り、胡瓜は皮のまま乱切りにする。 |
| 人参・セロリ | 各50g | |
| 酢 | 大さじ2 | 全部の野菜を合わせ沸騰したお湯で1分茹でる。 |
| みりん | 大さじ2 | |
| 薄口醤油 | 大さじ2 | ②調味料を混ぜ合わせ、①を漬けて重石をする。 (前夜に漬け込む場合は調味料は半量でよい) |



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？

災害食レシピ コンクール

【銀賞】

さくさくお麩のコーンティップとふんわりお麩のなめたけ煮 (2人分) ※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。



| | | | |
|---|--------|---|--|
| 麩 | 16g | ①フライパンに油を入れ、麩の半分程度をこんがり焼き、とりだしておく。 | |
| なめたけ | 25g | | ②同じフライパンに残りの麩とツナ缶と水を入れる。 |
| ツナ缶(水煮) | 60g | | |
| コーン缶 | 50g | | ③フライパンを火にかけ、麩が水分を吸って柔らかくなったら、なめたけを加える。 |
| サラダ油 | 小さじ2弱 | | |
| 水 | 1/2カップ | ④全体がなじんだら、麩以外の具を2/3程度取り出し器に盛り、コーンを加えて混ぜる。 | |
| ※お麩を2つの食感で楽しめます。 ※なめたけは塩分が多いので、お好みで加減を。 | | | ⑤③はそのまま盛りつける。(ふんわりお麩のなめたけ煮) |
| | | | ①と④はセットにして盛る。(さくさくお麩のコーンティップ) |