

「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。

この時期は、気温や環境の変化も大きく体調を崩しやすい時期です。暴飲暴食を控え、1日3食バランスのよい食事をするよう心がけましょう。



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。

(3月はお休みです。4月以降については、電話で確認してください。)


春にとれる新じゃがいもを使った離乳食です。

肉とポテトの パン粉焼き 9~11か月頃 	鶏ひき肉	15~20g	①鶏ひき肉はフライパンで炒めておく。 ②じゃがいもは茹でて軽くつぶし、①と混ぜる。 ③②を俵型にまとめ、パン粉を押しつけてまぶす。 ④フライパンに油を熱し、③の両面を焼く。 ⑤皿に盛り、トマトピューレを添える。
	じゃがいも	20g	
	パン粉	大さじ1/2	
	油	大さじ3/4	
	トマトピューレ	適宜	

食生活改善 推進員協議会 定例会



「健康食パーティ」の試作で、主食「もち麦ごはん・黒豆ごはん」主菜「鮭のマリネ・魚のきのこづくし」、副菜「青菜のからし和えがめ煮・すまし汁」と「みかんのヨーグルトプリン」を実習しました。不飽和脂肪酸(DHA・EPA)を多く含む鯖を使った料理です。

魚の きのこづくし 	鯖	50g×4切	①鯖に塩をふりかけておく。 ②生椎茸は薄い千切り、えのき茸は半分に切る。舞茸は手でほぐす。 ③Aの調味料を合わせおく。 ④フライパンにサラダ油をひき、鯖の水分を拭き取り小麦粉をまぶして両面こんがり焼き、焼き色がついたら、きのこ類を加え酒を加えて蓋をして蒸し焼きにする。 ⑤鯖を器に盛り、きのこをのせて③をかけ、大根おろしをのせて、小口切りした小葱を散らす。かぼす(又はレモン)を添える
	塩	少々	
	小麦粉	小さじ2	
	サラダ油	大さじ1	
	生椎茸	40g	
	えのき茸	40g	
	舞茸	80g	
	酒	大さじ1と1/3	
	大根おろし	80g	
	小葱	4g	
	濃口醤油	大さじ1	
	みりん	大さじ1	
	だし昆布	適宜	
	かぼす又はレモン	40g	

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?