

「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。

コロナ感染予防で、外出を自粛されていらっしゃるかと思います。家族で料理に取り組んでみませんか。



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。

(5月は中止します。6月以降については、電話で確認してください。)

季節の食材、グリーンピースと新玉ねぎを使った離乳食です。

新玉ねぎと グリーンピースの ポターージュ	材 料	1食分 (5~6か月頃)	作 り 方
		新玉ねぎ グリーンピース ミルク	10g 10g 大さじ2

食生活改善 推進員協議会 定例会



子どもの大好きなカレーを、骨まで食べられる魚の缶詰を使って作っています。

缶詰や冷凍食品は保存がきくので常備食として備蓄しておきましょう。

さば缶カレー	材 料	4~5人分	作 り 方
		鯖味噌煮缶 シーフードミックス 玉ねぎ トマト 小麦粉 カレールー 水 バター キャベツ ベビーリーフ 貝割れ菜	150g (1缶) 200g 150g 150g 大さじ1 70g 500ml 大さじ1/2 150g 50g 適量

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？