

「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。

8月は「食品衛生月間」です。

食中毒は飲食店の他、一般家庭でも発生しています。食中毒予防の三原則（菌を付けない、増やさない、やっつける）に注意して、ご家庭での食中毒予防にも心がけてください。



## レシピ紹介

### 離乳食教室

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。

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

トマトの卵とじ	トマト	20g	①トマトは湯むきし皮と種を除き、細かく刻む。 ②玉ねぎは4mm角に刻み、鍋に少量の水とともに入れ加熱し、やわらかくする。 ③②にトマトを加え、溶き卵を加え、しっかり火を通す。
	玉ねぎ	10g	
	全卵	1/3個	

### 食生活改善推進員協議会



「災害時の食事」をテーマに講習会を行いました。調理用の水が使用できない場合の料理の一例を紹介します。風水害や地震など自然災害も増えています。食料品の備蓄は「普段使いの食料品の買い置き」から始めてみませんか？  
 離乳食やアレルギー対応食材、ソフト食などご家族の状況に合わせて最低3日分をご用意ください。飲料水も忘れないように!!

### フルーティー酢物

切干大根	10g	①ビニール袋にキッチンばさみで食べやすく切った切干大根とカットわかめを入れる。赤唐辛子は種を出し、小口に切る。
カットわかめ	1g	
赤唐辛子	35cc	
オレンジジュース	大さじ1/3	②調味料を入れてよく揉む。 ※カットわかめの塩分があるので、醤油は味をみてから足していく。
酢	適宜	
醤油	少々	
水	適量	



### 大学生が作ったかんたん朝食

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。お米に混ぜ込むだけの簡単レシピです。たっぷりなコーンの香りと甘みが食欲をそそります。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。

### とうもろこしごはん



米	60g	①炊飯器に洗った米と水（分量外）を入れ、30分ほど浸水させる。 ②えのき茸を4等分に切る。 ③①の水気をよく切り、分量の水、酒、醤油、コンソメを入れる。 ④③の上にコーン、えのき茸を散らし、炊飯する。 ⑤炊き上がったたらバターを加え、よく混ぜたらできあがり♪
水	84cc	
スイートコーン缶	15g	
えのき茸	15g	
酒	小さじ1	
醤油	小さじ1/2	
固形コンソメ	1/5個(1g)	
無塩バター	小さじ1/2	