

「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。今年は高温が続く熱中症の方も多く、また、オリンピックの応援で睡眠不足の方もいるのでは？規則正しい生活・食事を心がけ夏バテ予防を心がけましょう。

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。

7,8か月頃



う納	茹でうどん	20g	①うどんは柔らかく茹で、1cmぐらいに切る。
と豆	ひき割り納豆	10g	②納豆にすりごま、醤油を加え、よく混ぜる。
ん和	すりごま	4g	③うどんを②で和える。
のえ	醤油	10g	

食生活改善 推進員協議会



暑い夏は食欲がなくなることもありますが、香辛料や酸味などを上手に生かして、バランスのよい食事を心がけてみましょう。

今回は、「ドライカレー」「レタス巻きサラダ」「さっぱりスープ」「オレンジミルク寒天」の四つの献立を実習しました。

干えび	6g
水	500cc
もずく・玉葱	各50g
トマト	80g
チンゲン菜	60g
しめじ	40g
溶き卵	40g
片栗粉・水	各小さじ2/3
醤油	大さじ1/2強
酒	小さじ2
オイスターソース	小さじ1弱
塩	小さじ1/5
酢	大さじ1と1/3
黒胡椒	少々

さっぱりスープ(4人分)

- ①干えびは水につけて戻しておく。
- ②もずくは洗って水切りする。トマトは湯むきして乱切りにする。
- ③玉葱、チンゲン菜、しめじは下処理して、食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に①を入れ沸かし、玉葱、チンゲン菜の茎、しめじ、調味料を入れて煮る。
- ⑤沸騰したら、水溶き片栗粉を入れた溶き卵を汁が濁らないように入れ、②とチンゲン菜の葉を入れ火を通し、最後に酢を入れて火を止める。
- ⑥器に注ぎ、黒胡椒をかける。



健康フェア(10月7日金曜日)で今年もヘルシーランチを先着70食販売(300円)します。メニューはお楽しみに!

災害食レシピ コンクール

【金賞】

切干し大根の焼きそば風 (2人分)



ツナ缶	70g
切干し大根	40g
焼きそばソース	大さじ1
青のり	少々

※麺は入っていないので、分量を減らしておかずとしてのご利用もどうぞ。
 ※通常時はお好みで冷蔵保存のお肉や野菜もご利用を。

- ①切干し大根はそのまま10分くらい水につけて戻し、よく絞る。(戻し汁は使用します)
- ②フライパンを熱し、ツナ缶を油ごと入れる。(ツナ缶がはねやすいので注意してください)
- ③②に①をほぐしながら加え、よく炒める。切干し大根がパサつくようだったら戻し汁を少しずつ加え炒め煮にする。
- ④③にソースを入れて炒め、皿に盛り青のりをふる。