

「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。

福岡市では、家庭、地域、学校、職場などとの連携のもと、子ども期からの基礎的な食習慣の確立を図るとともに、福岡の豊かな農林水産物の活用を通し、食の大切さへの理解を深めることにより豊かな人間形成を目指します。

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、南区では「食育情報レポート」を発信し、食育に関する情報を今後ご紹介していきます。

## 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。

魚と トマトの トロトロ	白身魚 トマト だし汁 水溶き片栗粉	15g 10g 適量 適量	①白身魚は茹でて皮と骨を除き、だし汁を少し加えてすりつぶす。 ②トマトは皮と種を除き、ざくざく切っておく。 ③①に②を合わせ火にかけトマトをすりつぶし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
--------------------	-----------------------------	------------------------	---

### 食生活改善推進員協議会定例会



南区食生活改善推進員協議会は南区健康課を事務局として、地域で食生活改善の活動を行っているボランティアの団体です。

「ヘルスマイト」の愛称で、公民館を中心に調理実習を行ったり校区の各種団体に協力した事業などを行っています。

月1回は南区保健福祉センターで調理実習を伴う研修会等を行い、衛生管理や調理技術を磨いています。

8月は「簡単朝食」をテーマに調理実習を行いました。

食欲がない時にもあっさり食べられる「とろろ汁」を紹介します。

#### とろろ汁

長いも	30g	①長いもは皮をむき、すりおろす。小ねぎは小口切りにする。 ②鍋にだし汁を沸かし、みそを溶き入れ、すりおろした長いもを流し入れ、ねぎを加える。 ③お椀にそそぎ、好みでわさびを添える。
小ねぎ	3g	
麦みそ	小さじ1と2/3	
だし汁	100cc	
わさび	適量	



### 大学生が作ったかんたん朝食レシピ

南区大学連絡会議学生メンバー10名と共同で、朝食を抜きがちな若者に朝食を食べてもらおうと、かんたん朝食レシピを作りました。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。

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、②を散らし、炊飯する。 ⑤炊き上がったらバターを加え、よく混ぜたらできあがり♪
スイートコーン缶	15g	
えのき	15g	
水	84cc	
酒	小さじ1	
醤油	小さじ1/2	
固形コンソメ	1/5個	
無塩バター	小さじ1/2	

## 健康フェアのご案内

10月11日(金) 10~15時  
 事前予約や整理券が必要なコーナーもあります。  
 皆さん、遊びに来てくださいね。

# テーマ「Come! Come! 健康」

噛む 噛む

いくちゃん



## 食品の表示について



ぞう  
**ため蔵情報**



## 食品の期限表示について

Q 消費期限と賞味期限があるのはなぜ？ 期限はどうやって決めているの？

A 「消費期限」と「賞味期限」は下図のとおり、意味や表示方法、対象食品が異なります。  
 どちらも、定められた保存方法で保存し、開封する前の期限です。  
 開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう！

	消費期限	賞味期限
意味	期限を過ぎたら食べない方がよい期限	おいしく食べることができる期限 ※この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではない。
表示	年月日で表示	3ヶ月を超えるものは年月で表示し、3ヶ月以内のものは年月日で表示
対象食品	弁当、サンドイッチ、生めんなど	スナック菓子、カップめん、缶詰など

また、期限の設定は、製造業者等が、科学的・合理的根拠をもって適正に設定すべきものです。  
 製造業者等は、食品の保存試験や細菌検査、官能試験などを行って劣化を把握した上、安全率を考慮して期限を決定します。

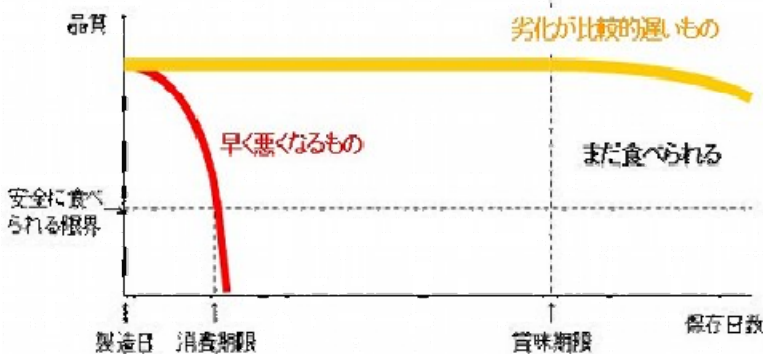
詳しくは



《消費者庁の食品の期限表示に関するホームページ》

<http://www.caa.go.jp/foods/index6.html>

賞味期限と消費期限のイメージ



(参照) 農林水産省HP <http://www.maff.go.jp/j/jas/hyoji/kigen.html>

### 《ため蔵くんの豆知識》

一般に販売される多くの加工食品には期限表示が義務づけられていますが、食塩、砂糖、アイスクリーム類、チューインガムなど、品質の劣化が極めて少ないものは期限表示の省略が可能です。

### 《お問い合わせ先》

南区保健福祉センター  
 (南保健所) 衛生課

