

「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。

6月は「**食育月間**」です。区役所の「まちかど文化広場」で6月15日～28日に「**食育パネル展**」を開催します。災害食レシピや野菜を使用したレシピなどの配付も行います。ぜひ、お立ち寄りください。



## 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。

しらすと野菜のココロ煮	しらす干し	小さじ1	①しらす干しは茹でて塩気を抜いて、刻んでおく。 ②じゃがいもと人参は5mm角程度に切り、だし汁でやわらかくなるまで煮る。 ③②にしらす干しを加え、加熱する。
	じゃがいも	20g	
	人参	10g	
	だし汁	適量	



## 食生活改善推進員協議会 定例会



季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。旬の野菜を使ってバランスのよい食事を心がけてみましょう。「雑穀米ご飯」「春キャベツと豚肉の重ね蒸し」「スティック春大根」「桜和え」「トマトと若芽のスープ」「春菊団子」を実習しました。

### 春キャベツと豚肉の重ね蒸し(4人分)

キャベツ	240g	①キャベツは芯を除き、さっと茹でて冷ます。 ②流し缶にキャベツを敷き詰め、その上に肉を並べ、また、キャベツと肉を交互に重ね、最後はキャベツが上になるように重ねる。 (キャベツと肉の間に片栗粉をふっておく) ③②に溶き卵をまんべんなく流し込む。 ④蒸気のあがった蒸し器で15分位蒸す。 ⑤粗熱をとり人数分に切り分け、器に盛る。 ⑥みじん切りした生姜と調味料を合わせ⑤にかける。 ⑦赤パプリカは千切りにしてさっと茹で、添える。
豚ロース薄切り	200g	
片栗粉	小さじ1強	
卵	1個	
生姜	20g	
醤油	大さじ1と1/3	
みりん	大さじ1	
赤パプリカ	1/2個	



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？

## 災害食レシピコンクール

27年度に南区で実施した家庭で備蓄している食品を使って作る「災害食レシピコンクール」の銀賞のレシピです。

ご家族の状況にあわせて、ご家庭で災害時にも活用できる食品の備蓄や料理を考えるきっかけにしてください。

【銀賞】

### フルーツ添えぬくずし (2人分)



無洗米	120g	①鍋に無洗米、おろし金で削った高野豆腐、乾燥ミックスベジタブルを入れ分量の水で20分位、吸水させ、梅干しの果肉を加えて炊き、15分位蒸す。 ※強火で沸騰させ、その後は中火～弱火で15分炊く。 ②炊きあがったらすぐに砂糖と酢をまわしかけ、手早く混ぜる。 ③器に盛り、ツナ缶、フルーツ、青のりをトッピングする。 フルーツをのせることで、災害時の沈んだ心を少しは明るくできるのでは？精白米を洗米しての使用も可（研ぎ水削減のため無洗米の使用）。
水	200cc	
高野豆腐	6g	
ミックスベジタブル(乾燥)	10g	
梅干し	(大) 1個	
砂糖・酢	各大さじ1弱	
ツナ缶	70g(1缶)	
フルーツミックス缶	60g	
青のり	少々	