

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。

6月は「食育月間」です。6月14日(月)～25日(金)まで南区役所の「まちかど文化広場」で「食育パネル展」を開催します。食に関するパネル展示のほか、レシピ等も設置していますのでお近くにお越しの節には、ぜひお立ち寄りください。

レシピ紹介

離乳食教室（完全予約制）

南区保健福祉センターで毎月1回実施しています。

対象は4～6か月児の保護者です。

*3密を避けるため人数制限を行っています。お電話でご予約ください。Tel559-5116

大さじ1=15ml
小さじ1=5ml
1カップ=200ml



福岡市食育推進
キャラクター
いくちゃん

	材 料	1食分	作 り 方
新玉ねぎと グリーンピースの ポタージュ (5、6か月頃)	新玉ねぎ	10g	①グリーンピースはやわらかくゆでて、皮を除く。 ②玉ねぎは柔らかくゆで、①と合わせてすりつぶす。 ③湯で溶いた粉ミルク（または牛乳）大さじ2を少しずつ加えてのばす。 *②のすりつぶす工程、③はミキサーやブレンダーを使ってもOK♪
	グリーンピース	10g	
	ミルク (または牛乳)	大さじ2	



食生活改善推進員協議会 定例会



食生活改善推進員協議会は、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。

月1回は南区保健福祉センターで研修会等を行い、

衛生管理や調理技術を磨いています。5月は「野菜たっぷり」をテーマに、レシピを配布し各自調理しました。今回はその中から「にんじんのクルミ和え」をご紹介します。

	材 料	4人分	作 り 方
にんじんの クルミ和え	にんじん	100g	①にんじんは短冊切り（3cm長さ、1cm幅、2mm厚さ）にしてゆでる。 ②こまつなは3cm長さに切ってゆでる。 ③クルミは粗く刻む。 ④①②は水気を絞り、③と調味料で和える。 *ピーナッツバターは粒入り砂糖なしを使用 エネルギー45kcal たんぱく質1.7g 脂質2.4g 炭水化物4.8g 食塩0.5g 食物繊維1.5g（1人分の栄養価）
	こまつな	120g	
	クルミ（炒り）	6g	
	ピーナッツバター	10g	
	濃口しょうゆ	小さじ2	
	だし汁	小さじ1	
砂糖	小さじ1		



栄養メモ

コンビニで食事を買うときの野菜のとり方

コロナ禍で外食の機会が減り、コンビニ等のお惣菜を利用する方も多いのではないのでしょうか？

コンビニで食事を買う場合も、いつものおにぎりやお弁当にサラダやあえ物、煮物などの副菜をプラスしてみましょう。具沢山の汁物も野菜がたくさんとれます。

少し意識して選ぶことで、食生活を健康的で豊かなものにすることができます。

3 バランスよく
食べよう



・おにぎり
・からあげ



・おにぎり
・からあげ
・具沢山の汁物

