

### 令和8年度 憲法記念日知事表彰

府政の振興に顕著な功績のあった個人若しくは団体又は、篤行が特に優れ、府民の模範となる個人を表彰する憲法記念日知事表彰が5/7(木)大阪府立国際会議場で行われ、公共関係功労者(統計)として頼文仙さんが受賞されました。ご功績をたたえ、栄えある受賞を心からお祝い申し上げます。



▲左から頼さん、青柳区長

問合せ 区役所(総務)2階20番 ☎6622-9625 ☎6621-1412

## 7月は 食中毒予防月間 です



食中毒は夏場に発生しやすくなります。飲食店だけでなく家庭でも起こることがあります。日頃から食中毒予防に努めましょう。

### 食中毒予防の三原則

#### ●つけない

手指や調理器具は清潔にして、汚染を広げないようにしましょう。



#### ●ふやさない

調理された食品は早めに食べ、長時間放置しないようにし、保存する場合は、冷蔵は10℃以下、冷凍は-15℃以下、保温する場合は65℃以上で保管しましょう。

#### ●やっつける

食品を中心部まで十分に加熱して細菌を残さないようにしましょう。



#### Check!

7月から9月の食中毒が発生しやすい条件の日に、「食中毒注意報」を発令し、平日の開庁時間に区役所1階に掲示しています。「食中毒注意報発令」と「食中毒予防啓発」のテレホンサービス(☎6208-0963 ※7~9月)もご利用ください。

問合せ 区役所(地域保健)1階5番 ☎6622-9973 ☎6629-1349

## ピコーンのピコピコ4コマ



作:阿倍野区住みます芸人ピコーン!(吉本興業)  
区内に実際に住んで、区のイベントに出演するなど  
精力的に活動中!

今までの  
4コマも  
みられます! ▶



## あべ Cafe

### きゅうりといかの中華あえ



作り方 【1人あたり】エネルギー: 68kcal  
食塩相当量: 1.0g

#### 材料(2人分)

きゅうり.....1本  
するめいか.....50g  
土生姜.....5g  
【A】  
ポン酢.....大さじ1  
しょうゆ.....小さじ1  
ごま油.....小さじ2

- きゅうりは乱切りにしさっと湯通しする。
- するめいかは幅1cm、長さ3cm程度に切り、ゆでる。
- 土生姜は千切りにする。
- 【A】を合わせ①②③を和える。

問合せ 区役所(地域保健)1階4番  
☎6622-9882 ☎6629-1349

大阪市食育推進  
キャラクター「たべやん」



楽しく食べよう!

ゲンキをつくろう!

# あべの食育祭 vol.12

日時 8/10 (月) 13:00~15:30 場所 区役所2階 大会議室ほか

予約不要 無料

詳しくは  
こちら



### 食育展

- 体験コーナー 食育ゲームやクイズに挑戦!  
ベジチェック®, 血管年齢測定、骨の健康度チェック、食育クイズに挑戦!、野菜の重さぴったんこゲーム、おはしで豆運びゲーム、自分だけのエコバッグづくり、手洗いチェック、みんなで作ろうバルーンアート、野菜スタンプでポストカード作り、そしゃく力測定、栄養相談コーナーなど



### 絵本コーナー

絵本で「食」について楽しく学ぼう(絵本の読み聞かせひろば 14:30~14:45)



### 展示コーナー

区内の食育活動やおすすりレシピの紹介、食育ポスター展示、腸の不思議を知ろう、なにわの伝統野菜を知ろう!、フォトブース

### 食育ミニセミナー 13:45~14:15

『お口のたんけん隊! もぐもぐの魔法 ~丈夫な体を作る“かむ力”の秘密~』

講師 一般社団法人  
健康栄養支援センター 管理栄養士



問合せ 区役所(地域保健)1階4番 ☎6622-9882 ☎6629-1349

