

6月は食育月間

不足しがちな野菜を食べよう!

しょうぶの会(旭区食生活改善推進員協議会)の皆さんに、美味しい野菜レシピをお聞きました。講座の参加者から「野菜を食べたいけど手間がかかるからな」とのお声をお聞きする事があります。そんな時のとっておきのレシピを紹介します。

大阪市公式クックパッド
簡単に美味しい
レシピが載ってるよ(^^)

イタセンバラ

包丁いらずで
とっても簡単!

きゅうりとキャベツの
美味いっ酢

材料(2人分)

きゅうり.....1本
キャベツ.....葉2枚
塩.....少々
甘酢.....大さじ2
ごま油.....大さじ1
※甘酢の代わりに便利酢など
でも美味しいよ!

作り方

①きゅうりはポリ袋に入れ麺棒でたたく
②①にひと口大に手でちぎったキャベツを入れ
塩でもみ、10分程度おき
水気を絞る
③②を器に盛り、甘酢とごま
油をかけ冷やす

野菜
足らんねん

1日
350g

トマトとオレンジのゼリー

食欲のない時でも
さっぱりして食べやすいです♪

作り方はこちら
大阪市
公式クックパッド

レシピが
載ってるよ
(^^)

大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

あさひ健康大学(栄養コース)開講のお知らせ

食生活を中心に健康づくりをサポートする「食育アドバイザー(食生活改善推進員)」養成講座です。講義に加えて運動実技や調理実習を取り入れた、実践的な学びができます。食育に関心のある方、ぜひご参加ください!

日時 8月21日・9月4日・11日・18日、10月2日・9日・16日・30日、11月13日(木曜日)9:30~12:00
場所 旭区保健福祉センター分館(森小路2-5-26)
対象 区内在住で、6回以上受講できる方
定員 先着30名
申込 電話・窓口などにて受付
問合せ 区役所 保健子育て課(2階25番) ☎06-6957-9882

無料
申込要

日頃の食事管理に
役立つ講座です!

しょうぶの会(旭区食生活改善推進員協議会)と
保健子育て課長

あさひ健康大学
(健康増進コース)
令和7年7月3日から
6回コースで開講

詳細は8面へ

音楽の祭日2025

心も弾む♪みんなの音楽時間♪
普段、音楽に接することの少ない方でもお気軽にお越しください。

日時 6月29日(日) 13:30開演
場所 旭区民センター大ホール(中宮1-11-14)
出演 ●和歌山キッズオーケストラ(バイオリン) ●松浦紫陽さま(ピアノ)
●扇会(箏・三絃) ●GenieBe合唱団&大阪信愛学院大学合唱サークル
●楠本未来さま(ソプラノ)、北島佳奈さま(バイオリン)、湯川美佳さま(ピアノ)
定員 当日先着約500名 ※小学生以下は保護者同伴
主管 音楽の祭日日本事務局
協力 旭区民センター(指定管理者:大阪教育文化振興財団・ATK朝日建物管理共同事業体)
一時保育 1~3歳以下のお子さまが対象(先着順)
6月20日(金)までに 問合せ まで
問合せ 区役所 まち魅力課(1階3番) ☎06-6957-9009 FAX06-6952-3248

Fête de la
MUSIQUE
21 JUIL
Fête de la Musique au Japon

詳細は
こちら

ホームページは
こちら

Osaka
Week
春・夏・秋

大阪ウィーク・春
大阪の祭!~EXPO2025 春の陣~

5月9日(金)・10日(土)、大宮みこし会のだんじりが
大阪・関西万博に参加しました!

大宮地域を拠点に活動する「大宮みこし会」が、2025年大阪・関西万博「大阪ウィーク“大阪の祭!~EXPO2025 春の陣~”」に、だんじりで参加し大いに盛り上がりしました。

問合せ 区役所 総務課(3階31番) ☎06-6957-9625

大阪・関西万博に
関する情報は
5面・6面へ!

大阪・関西万博
公式キャラクター
ミャクミャク
©Expo 2025

ホームページは
こちら