

# 6月は食育月間 よく噛んで、ゆっくり食べよう

皆さんは「噛む」ことを意識して食事をしていますか？ 食育月間の6月、あなたの食生活を見直してみませんか。



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

## しっかり噛むといいこといっぱい

肥満予防

味覚の発達

言葉の発音がはっきり

虫歯の予防

脳の活性化

がんの予防

胃腸の働きを促進

全身の体力向上と全力投球

参考：学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」

## よく噛んで食べるために・・・

- ✔ **ひとくち30回** 噛むことを目安に
- ✔ **ゆっくり** 食べよう



家族や友人とゆっくり食事をしたのしむことも大切です

食育ボランティア(食生活改善推進員)の皆さん

### 食育ボランティア養成講座「健康講座保健栄養コース」

受講生募集

申込要  
無 料

栄養・運動等、日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学ぶ講座です。修了後は食育ボランティア(食生活改善推進員)として活動に参加してみませんか？

**と き** 9月17日(木)、29日(火)、10月6日(火)、15日(木)、27日(火)、11月5日(木)、17日(火)、24日(火)、12月3日(木) いずれも9:30～12:00

**と ころ** 区役所2階 集団検診室2

**対 象** 全9回のうち6回以上受講可能な方で、食育ボランティアをしていただける区内在住の方

**定 員** 30名(先着順)

**申込み** 7月31日(金)までに大阪市行政オンラインシステムまたは電話にて問合せ先まで

**問合せ** 保健福祉課(保健)

☎06-6930-9882 FAX050-3535-8689



## もぐもぐしシピ



### 絹厚揚げの甘辛炒め



食育ボランティアおすすめ!

### 歯ごたえUPのひと工夫

◎噛み応えのある食品を選ぶ



◎食材をやや大きく切る



### 材料[4人分]

- |               |                    |                  |
|---------------|--------------------|------------------|
| 絹厚揚げ・・・4枚     | A おろしにんにく・・・小さじ3/4 |                  |
| エリンギ・・・中2本    |                    | 酒・・・大さじ2         |
| 青ピーマン・・・中4個   |                    | みりん・・・大さじ2       |
| 赤ピーマン・・・大1/2個 |                    | しょうゆ・・・大さじ1強     |
| 片栗粉・・・大さじ4    |                    | はちみつ・・・小さじ2      |
| ごま油・・・大さじ1    |                    | (砂糖の場合は大さじ1と1/2) |

### 作り方

- ① ザルに絹厚揚げを入れ、熱湯を両面に回しかけ水気をきる。(油抜き)
- ② 青ピーマン、赤ピーマンは乱切り、エリンギは長さ3cm程度のうす切りにする。
- ③ ①を1枚4等分に切り、片栗粉を入れたポリ袋に入れ、袋をふって片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにごま油を熱し、③を中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ ④のフライパンに②を入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑥ フライパンの火を止め、具材を端に寄せ、空いたところにAを加えて中火で煮立たせ、具材とからませる。

### 食育月間イベント「野菜チェック」開催!

1日分の野菜350gの計量やセンサーに手をかざすだけで推定野菜摂取量がわかる「ベジチェック®」を体験してみませんか？

**と き** 6月30日(火)14:30～16:00

**と ころ** 区役所1階オープンスペース

**協 力** 城東区食生活改善推進員協議会 大阪市保健所



野菜をたくさん使うと噛む回数が増やすことができますよ!

申込不要  
無 料



▶ 区の人口:169,540人、世帯数:87,804世帯(5月1日現在推計)

▶ 交通事故(人身事故)件数:105件(概数)、火災件数:6件、救急件数:3,725件(4月累計)

配布日:1～5日。届いていない方は、ご連絡をお願いいたします。

諏訪、中浜、森之宮、東中浜、鳴野、聖賢、今福、放出、鯉江、鯉江東、関目、関目東、董、榎並、成育小学校下地域の方は読売中央販売(株) ☎0120-738-770(平日9:00～17:00)へ。

城東小学校下地域の方は城東地域活動協議会 ☎0120-54-5051(平日9:00～17:00)へ。