

6月は食育月間

朝ごはんを食べよう!



ふじの会オリジナルレシピ 朝ごはんにおすすめ!
野菜たっぷり! にんじんうどん



材料(2人分)

- うどん……………2玉
- にんじん……………1本
- うすあげ……………1/3枚
- しめじ……………1/2パック
- うどん用だし汁……………2カップ
- 山芋……………1/3本
- 半熟卵……………2個
- ねぎ……………適量

作り方

- ① にんじんは細切り、うすあげは短冊切りにする。しめじは小房にわける。
- ② うどん用だし汁を火にかけ、にんじんを入れる。やわらかくなれば、しめじ、うすあげを加えて煮る。
- ③ 温めたうどんに、②をかけ、すりおろした山芋、半熟卵をのせ、ねぎを散らす。

レシピを考案したのは私たちです

福島県食生活改善推進員協議会 **ふじの会**



福島県で、食を通じた健康づくりと食育を広めるためのボランティア活動をしています。興味がある方は健康講座保健栄養コース(下記)をぜひ受講してください!

ワンランク上の食を学ぼう!

毎日の食生活を「おいしく・楽しく」! 食育講座のごあんない

保健福祉課 2階24番 運営
TEL 6464-9882 FAX 6462-4854

健康講座保健栄養コース 無料 要申込

食生活を中心に「健康づくり」について総合的に学ぶ講座です(全9回)。講座終了後には「福島県食生活改善推進員(ふじの会)(上記参照)」として食育ボランティア活動も!

- 日時** 9月8日・15日・29日、10月6日・13日・20日、11月10日・17日、12月1日 いずれも木曜日 9:30~12:00
- 場所** 福島県役所2階 集団検診室・栄養指導室
- 対象** 区内在住の方 **定員** 15名程度(先着順)
- 内容** 食生活についての講話、運動実習、調理実習など
- 申込** 6月8日(水)~8月25日(木) 電話・窓口にて



男性のための料理教室 要予約

簡単でおいしい料理を実際に作って食べて、バランスのよいメニューを実感してみましょ。料理が初めての方も大歓迎です!

- 日時** 7月5日(火) 10:00~12:30
- 場所** 福島県役所2階 集団検診室・栄養指導室
- 対象** 区内在住の男性(ご夫婦での参加もご相談ください)
- 内容** 栄養士からのお話と調理実習
- 定員** 6名(先着順) **費用** 400円(調理材料費)
- 持物** エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記具、マスク
- 申込** 6月8日(水)~28日(火) 電話・窓口にて

トマト刑事トマティーンの 野菜を食べて強くなれ!

旬の野菜をたくさん食べよう!



野菜が不足すると肥満や便秘、生活習慣病のリスクも…一日350g以上の摂取が目標ですが、大阪市民は平均約250gしか摂れていません。野菜は加熱すると生よりたくさん食べられます。冷凍野菜を上手に活用しても◎。外食の場合は、野菜小鉢つきの定食を選びましょう。栄養価の高い旬の野菜をたくさん食べて、毎日元気に過ごしましょう!



野菜には元気になる栄養素がたっぷり!

- ビタミンC** ブロッコリー・パプリカなど
 - 免疫機能を高める ● がん・動脈硬化の予防
- リコピン** トマトなど
 - がん・動脈硬化の予防
- 食物繊維** ごぼう・オクラなど
 - 糖尿病・肥満・便秘などの予防
- カリウム** ほうれんそうなど
 - 高血圧予防

がんばりコピン!



トマト刑事トマティーンとは

野菜撲滅を企むメタボリック将軍を倒すため地球にやってきたヒーロー! 真っ赤に燃えるリコピンパワーを駆使したアクションショーを通して、野菜を食べる大切さを教えているよ!(福島県内のイベントにも参加!) みんな野菜を食べて、今日も一日がんばりコピン!



3年ぶりの区民ハイキング

5月8日(日)、福島県体育厚生協会主催の「区民ハイキング(奈良当麻寺方面)」に参加しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で、3年ぶりの開催となった今回は、なんと270名余りもの方々に参加いただきました。

新緑の美しい芝生でお弁当を広げたり、道の駅で買い物したり、当麻寺を散策したりと、皆さん楽しい春のひと時を満喫されていました。

久々の開催を祝うような素晴らしい晴天のもと、3両編成の電車が福島区民でいっぱいになるほどたくさんの参加をいただき、笑顔のあふれる一日でした。コロナ禍も少しずつ落ち着き、このまま素晴らしい日常を取り戻せますようにと願ってやみません。



1面 今月のフッピークイズ

答え 二十一人討死之碑

1533年、浄土真宗本願寺の証如上人を守るため犠牲になった野田・福島の門徒21人を弔い建立されたよ。玉川4丁目の円満寺には弔意を示す上人の手紙と仏画が残り、毎年、円満寺・極楽寺では法要が行われるよ。
※証如上人は、大坂に坊舎(後の石山本願寺)を開いた蓮如上人の曾孫です。



玉川コミュニティセンターの碑

※広告の内容等、掲載された広告に関する一切の責任は広告主に帰属します。また、大阪市が推奨等するものではありません。

