

楽しく・おいしく・ バランスよく！

健康に過ごすためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。

難しく考えず、バランスよく食べるポイントや手軽にバランスをとるコツをチェックして、早速とり入れてみましょう！

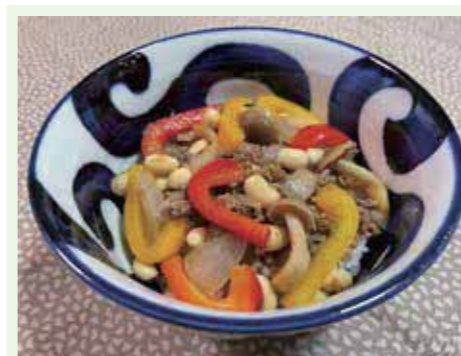


大阪市の食育活動
大阪市の食育推進情報は
[こちら](#)

大阪市たべやんレシピ
簡単にバランスのとれた
大阪市オリジナルレシピは
[こちら](#)

1品でもバランスよく！

お手軽 バランスレシピ



カラフルピーマン丼

材料(2人前)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ・ごはん…………… 400g | ・大豆水煮…………… 60g |
| ・牛ひき肉…………… 90g | ・油…………… 小さじ1 |
| ・たまねぎ…………… 1/2個 | ・水…………… カップ1/4 |
| ・しめじ…………… 40g | ・しょうゆ…………… 小さじ1 |
| ・トマト…………… 1/2個 | ・A トマトケチャップ…………… 小さじ2 |
| ・赤ピーマン…………… 1/4個 | ・こしょう…………… 少々 |
| ・黄ピーマン…………… 1/4個 | |

1人分
エネルギー
534kcal

食塩相当量
0.7g

作り方

1. たまねぎ、ピーマンは縦1/2長さにし、1cm幅に切る。しめじは小房に分ける。トマトは皮つきのまま1cm角に切る。
2. フライパンに油を熱し、牛ひき肉とたまねぎを炒め、たまねぎが半透明になったら1の残りの材料を加えて炒める。
3. 水と大豆水煮を入れて煮、野菜がやわらかくなればAを入れ、さらに2分煮て火を止める。こしょうで味を整える。
4. ごはんを皿に盛り、3をかける。
完成！

他にもおいしい
バランスメニュー
を公開中！



焼きうどん



お手軽キーマカレー

詳しくは
[こちら](#)



楽しく学ぼう！食のこと

●男性のための食生活講座 要申込

栄養バランスのとれたメニューを自分で調理してみましょう。

日時 6月29日(木) 10:00~13:00

場所 福島区役所2階 集団検診室・栄養指導室

対象 区内在住の男性 **定員** 12名(先着順)

費用 500円(調理材料費)

内容 栄養士からのお話と調理実習

持物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、マスク

申込 6月8日(木)~22日(木) 電話・窓口にて

共催 福島区食生活改善推進員協議会



料理初心者
大歓迎！

●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」を総合的に学ぶ講座です(全9回)。講座修了後には、「福島区食生活改善推進員協議会(ふじの会)」としてボランティア活動に参加しませんか！

日時 9月7日・14日・21日、10月5日・12日・19日、
11月2日・9日・30日 いずれも木曜日 9:30~12:00

場所 福島区役所2階 集団検診室・栄養指導室

対象 区内在住の方 **定員** 24名(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12日(月)~8月24日(木) 電話・窓口にて



講座の案内動画
は
[こちら](#)



福島区食生活改善推進員協議会 ふじの会

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。ピンクのエプロンが目印♪興味のある方はぜひ講座を受講してください！

