

6月は
食育月間

食事は 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



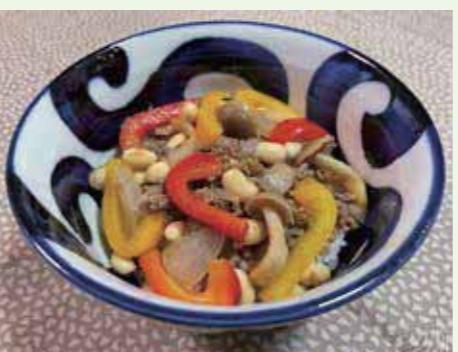
大阪市たべやんレシピ

簡単でバランスのとれた
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）

1人分 エネルギー	534 kcal
食塩相当量	0.7 g

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



詳しくは
こちら



作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- ごはんを皿に盛り、3をかける。

4 完成！

他にもおいしい
バランスメニュー
を公開中！

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



●健康講座保健栄養コース

無料 要申込



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



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！

