



食育 レシピ

野菜といっしょに食べられるお魚メニュー 鮭のちゃんちゃん焼き



材料(1人分)

- 生鮭……………60g
- 油……………1g
- 玉ねぎ……………20g
- えのき……………10g
- 人参……………10g
- ピーマン……………5g
- 乾燥きくらげ…1.5g
- 油……………1g
- 砂糖……………2g
- しょうゆ……………1.5g
- 白みそ……………2g
- みりん……………2g

ひとこと 鮭を先に焼くことで身をほぐした時に小骨も一緒に取ることができ、食べやすくなります。また、食材それぞれの食感の違いも楽しめるので、よく噛んで味わって食べることもつながりやすくなります。ほんのり甘い白みそが野菜と鮭のうま味を引き立ててくれ、子どもから大人までとても食べやすいメニューです。

大阪市こども青少年局保育施策部「献立カード」より

レシピ作成・調理

区食育推進ネットワーク

(大阪市立日之出保育所・東淀川子育て支援センター) 図 保健企画 2階22番 TEL 4809-9882

作り方

- 1 生鮭は骨抜きし、オープン皿に油をぬり並べ、220度にあたためたオープンで焼き目がつくまで焼く。焼けたらほぐす。
- 2 玉ねぎはうす切り、えのきは石づきをとり、小さく切る。人参・ピーマンはせん切りにする。乾燥きくらげは水でもどし、小さく切る。
- 3 砂糖・しょうゆ・白みそ・みりんを合わせる。
- 4 鍋に油を熱し、人参・玉ねぎ・ピーマン・えのき・乾燥きくらげを炒め、1を加え、3で味付けする。

「鮭のちゃんちゃん焼き」は、北海道の石狩地方の漁師町が発祥といわれています。「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は諸説あり、「ちゃっ、ちゃ(ちゃん、ちゃん)」と素早く作ったから「お父ちゃんがつかるから」「焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから」など、さまざまな由来が伝えられています。

参考：農林水産省「うちの郷土料理」

保健師の 健康一口メモ



12月1日は世界エイズデー

心配のある人は検査を受けましょう

エイズとは？

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)感染によって免疫力が低下し、発症するさまざまな病気の総称のことです。

どこから感染するの？

HIVは性的接触による感染が70%以上で、感染者の血液や精液などの体液が相手の粘膜や傷口に直接触れることで感染します。



検査を受けよう！

感染しても無症状で経過する人も多く、感染しているかどうか知るためにはHIV検査を受けることが必要です。検査を受けることで早期発見・早期治療につながりエイズの発症を防いだり遅らせたりすることができます。感染の心配がある時には、検査を受けましょう。



アイヤン



なうっち

匿名、無料で
予約不要やで

土日、夜間、
即日検査も
あるで

相談は
こちら



検査は
こちら



図 健康相談 2階24番 TEL 4809-9968

健康掲示板

図 保健企画 2階22番
TEL 4809-9882

▶ 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査 無料 予約不要

日時	場所	対象者	持ち物
12月10日(土)・25日(日) 9:30～11:00	区役所	国民健康保険・後期高齢者 医療保険に加入している方	受診券 保険証

▶ 各種検診(健診)

内 容		対 象 者 ※1	費 用	日 時
予約 制	大腸がん検診	40歳以上の方	300円	予約の際に お問い合わせ ください
	肺がん検診	胸部エックス線検査	40歳以上の方	
		かくたん検査	50歳以上の方※2	
	乳がん検診	超音波検査※3	30～39歳の女性	
		マンモグラフィ	40歳以上の女性(前年度未受診の方)	
	骨粗しょう症検診	18歳以上の方	無料	取扱医療機関に お問い合わせ ください
	胃がん検診	胃部エックス線 検査※3	50歳以上の方 【令和5年度までは40歳以上の方も受診可】	
		内視鏡検査※3	50歳以上の方 ※受診は2年度に1回 注)内視鏡検査を受けた翌年度は胃がん 検診(内視鏡検査、エックス線検査と も)を受診できません。	
	子宮頸がん検診※3	20歳以上の女性(前年度未受診の方)	400円	
	前立腺がん検診※3	50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の男性	1,000円	
予約 不要	結核健診	15歳以上の方	無料	12月19日(月) 10:00～11:00

※1 年齢は、令和5年3月31日時点の年齢。
※2 かくたん検査の対象には要件があります。
※3 医療機関で実施。

携帯電話等を利用した行政オンラインシステム
からでも集団検診の予約が可能です。
オンラインでの予約には事前に登録が必要です。



東淀川消防署

TEL 6320-0119

灯油の取扱いにご注意を!!

灯油の保管ポイント

- 保管場所は火を使う場所から十分に距離をとり、整理整頓に努めましょう。
- 容器や栓に破損が無いか確認しましょう。
- 地震で容器が倒れたりしないよう、固定等を行いましょう。

石油ストーブに灯油を入れる際の注意点

- 灯油を入れる際は、必ずストーブを消してからにしましょう。
- カートリッジを戻す際は、蓋が確実に閉まっていることを確認しましょう。



広告

