



食育レシピ



材料(1人分)

ごはん……………60g
スライスベーコン……1枚
にんじん……………10g
牛乳……………1/2カップ
粉チーズ……………小さじ1
カレー粉……………小さじ1/4
顆粒コンソメ…小さじ1/4
ドライパセリ……………少々

9月は大阪市朝食月間

レンジでかんたん朝食!

ミルクカレーリゾット

(1人分)エネルギー 266kcal 食塩相当量1.1g

作り方

- ① 器にごはん、牛乳、粉チーズ、カレー粉、コンソメを入れて混ぜ合わせる。
- ② ベーコンは、1cm幅に切る。にんじんはせん切り(スライサーで時短)にし、①に加える。
- ③ ①にふんわりとラップをし、電子レンジ600Wで2分程度加熱する。
- ④ あれば、ドライパセリを散らす。

【レシピ作成・調理】

東淀川区食育推進ネットワーク委員会
(食生活改善推進員協議会)

☎保健企画 2階22番 ☎4809-9882

私たちが
作りました!
(ヘルスメイトの皆さん)



ここから元気アップ講座

無 料 要申込

自宅や地域で簡単に取り組める健康づくりや介護予防について学んでみませんか。6回の連続講座です。

日 時 ①10月5日(木) ②10月16日(月)
③10月23日(月) ④10月30日(月)
⑤11月6日(月) ⑥11月16日(木)
いずれも10:00～12:00

場 所 区役所 4階 401会議室

内 容 生活習慣病・歯の健康・栄養・運動(実技あり)

対 象 区内在住 5回以上受講できる方

定 員 15名(先着順)

申 込 電話または来所

※感染症等の動向により、講座の内容変更や開催が中止になる場合がありますのでご了承ください。

☎健康相談 2階24番 ☎4809-9968

安全まちづくり

秋の交通安全運動 ～一般運動講習会日程～

講習日時		講習会場
9月 6日(水)	[受付]	大隅西小学校(大隅2-3-18)
9月 7日(木)	18:00	啓発小学校(東中島4-8-38)
9月 8日(金)	[講習]	豊新小学校(豊新4-17-26)
9月11日(月)	18:30～	菅原小学校(菅原6-3-25)
9月13日(水)	19:30	井高野小学校(井高野1-28-17)

当日は「交通安全運転講習受講等記録カード」を持参してください。
※カードをお持ちでない方は1枚30円で販売します。

☎安全まちづくり 1階8番 ☎4809-9819
東淀川警察署 交通課 ☎6325-1234

台風(風水害)に備えましょう

台風は、強さと進路によっては大きな被害をもたらすため、台風情報などに注意して、事前に備えることが大切です。十分な備えで、被害を最小限に抑えましょう。

日頃からの備え

- 停電に備え、懐中電灯や電池を準備しておきましょう
- 飲料水・災害用トイレの準備をしておきましょう
- 断水などに備え、生活用水を準備しておきましょう
- 排水溝などが詰まっていないか点検しましょう

台風接近時の備え

- テレビやラジオ、大阪市防災アプリ・東淀川区役所公式Twitterなどから最新の台風情報を確認しましょう
- 強風で飛ばされたり、道路冠水などで流されたりする可能性のあるものは、屋内に入れるか固定しましょう
- 雨戸を閉めましょう。また、マンションなどの雨戸がない窓はテープなどをはり、カーテンを閉めましょう
- 台風接近時の外出はできるだけ控えましょう
- 強風や大雨の影響で、公共交通機関が運行を見合わせる可能性があるので、注意しましょう
- 地下室は浸水の恐れがあるので、注意しましょう

大阪市防災アプリ



東淀川区 公式Twitter



東淀川区 公式LINE



☎安全まちづくり 1階8番 ☎4809-9820

9月は大阪市朝食月間

朝食パワーで元気をつくろう!



朝食ってこんなにすごい!



朝食には、空腹を満たすだけではなく、充実した1日を活動的に過ごすための大切な役割があります。

エネルギーになる



ごはんなどの炭水化物はすぐに消化されてブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーとなります



体温が上がり、体も目覚める

体温が上昇し、活動準備ができます



大阪市
食育推進
キャラクター
「たべやん」

肥満予防

朝食を食べることで肥満につながる『まとも食い』を防ぎます



体調や生活リズムを整える

体のリズムを整えるためにも、朝食をとることが大切です

集中力が高まる

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、動きが活発になり、集中力が高まります



区内小学校栄養教職員・食生活改善推進員協議会による「食育に関する展示」を区役所1階ロビーにて行っています。
ぜひご覧ください。[展示期間:9月中]

☎保健企画 2階22番 ☎4809-9882

施設からのお知らせ

東淀川消防署

☎6320-0119

9月9日は救急の日です

今年3月に、区内で発生した救急事案に居合わせた方々による応急手当により、男性の尊い命が救われました!

病気や事故で心臓や呼吸が止まっている人を救うためには、救急隊が到着するまでの間、AEDを含む「心肺そ生」に着手していただくことが大切です。東淀川消防署では、AEDの使い方を含めた応急手当の講習を開催しています。詳しくは消防署へお問い合わせください。



“救命の連鎖”の重要ポイントである早期通報、早期の心肺そ生とAEDによる電気ショックに関わった方々に対して、東淀川消防署長から感謝状を贈呈させていただきました。

東淀川区社会福祉協議会

(〒533-0022 菅原4-4-37)

☎6370-1630

『10歳若返りダンス』で 10歳若返りチャレンジ!!

無 料 要予約

ダンスレッスンを通して、しっかり歩ける若々しい身体づくりをしましょう!

日 時 ①10月5日(木) ②10月12日(木) ③10月19日(木)
④10月26日(木) ⑤10月31日(火) ⑥11月7日(火)
⑦11月14日(火) ⑧11月21日(火)

①・⑦9:30～11:30 ②～⑧・⑩10:00～11:30

場 所 大阪市立青少年センター(東中島1-13-13)
練習発表室 200(エクスプレスココ)

対 象 全8回参加できる区内在住の60歳以上の方

定 員 25名(先着順)

申 込 9月6日(水) 10:00～電話にて申し込み

広告

広告

