食育レシピ♥

世界の料理

2025年大阪・関西万博が開催されます

おうちでも世界の料理を作ってみよう!

EXPO 2025

#### 保健福祉センターで実施します

#### プレママパパのための マタニティクラス(妊婦教室)

日程・申込み

はこちら

3つのコース▲❸●で開催します。日程につい てはHPをご確認いただき、行政オンラインシ ステムより申し込みください。

内 容 A 歯科·栄養

(妊婦歯科健診)

❸子育て準備(保健師)

⊙お産に向けて(助産師)

いずれも13:30~15:30

持ち物母子健康手帳・筆記用具・ 冊子「わくわく」・みのりBABYファイル ※●は動きやすい服装でご参加ください。■

妊婦歯科健診 無料 要申込

日 時 8月5日(月)13:30~13:45

■助産師による専門相談 無料 申込不要

妊娠・出産・授乳・卒乳などお気軽に ご相談ください。

日 時 7月10日·24日(水) 13:30~15:00

閱健康相談 2階24番 Ⅲ 06-4809-9968



## 健康

#### こころの健康サポート情報

#### 統合失調症治療中の方の家族教室 参加者募集 無料。要申込

統合失調症で治療中の方のご 家族を対象に、講師から病気 や対応方法などについて学ん だり、日頃の悩みについてご家 族同士で一緒にアイデアを出



し合うミーティングを行っています。同じ悩みを持つ 方と話すことによって、「不安が軽減した」、「病気や家 族の対応方法について理解が深まった」など、好評を 得ています。一人で悩まないで、まずは病気を知って 語り合いましょう!お気軽にお問い合わせください。

実施日 毎月第4火曜日 14:00~16:00 場 所 区役所出張所 3階(東淡路4-15-1)

保健師の(建)) 一口メモ

**申・**問健康相談 2階24番 Ⅲ 06-4809-9968

## 健康掲示板

#### 特定健康診查·後期高齢者医療健康診查

無料予約不要

目 時 107月 4日(木) 9:30~11:00

27月21日(日)13:30~15:00

37月27日(土) 9:30~11:00

47月30日(火) 9:30~11:00

場 所 124区役所

**3**区役所出張所(東淡路4-15-1)

持ち物 受診券・保険証

対象国民健康保険・後期高齢者医療保険に加 入している方

結核健診

無料予約不要

日 時 7月16日(火)10:00~11:00

場 所保健福祉センター(区役所 2階)

対象 15歳以上の方※令和7年3月31日時点の年齢

#### 各種がん検診

携帯電話など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。



こちら

問保健企画 2階22番 ■ 06-4809-9882

#### 7月は食中毒予防月間です

食中毒は7月~9月にかけて多くな る傾向にあります。食中毒は簡単な 予防方法をきちんと守れば予防でき ます。大阪市では7月を「食中毒予防 月間」として注意を呼びかけています。



### 〈家庭での食中毒予防〉

- ①肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを購入 し、早めに持ち帰りましょう!
- 2冷蔵庫は詰めすぎに注意し、冷蔵は10℃以下、冷 凍は-15℃以下で保管しましょう!
- ③生の肉、魚、卵の調理後は、手や調理器具を洗浄消 毒しましょう!
- 4 加熱して喫食する食品は十分加熱(中心温度75℃ で、1分間以上)しましょう!
- 5食事の前には手を洗い、できるだけ早く食べましょう!
- ⑥残った食品は素早く冷却し、冷蔵・冷凍保存をし、温 め直しは十分に加熱しましょう!

問生活環境 2階23番 Ⅲ 06-4809-9973

#### ヤンニョムチキン 大阪·関西万博 公式キャラクターミャクミャク ©Expo 2025 ( **材料**(2人分) ) エネルギー 287kcal(1人分) 鶏もも肉……… 200g 料理酒 ………15g にんにく ………2g 「ヤンニョムチキン」とは しょうが ······2g

コチュジャンなどの香辛 料で作る甘辛いソース で味付けされた韓国の フライドチキンの一種で 味噌······4g す。保育園では子どもた ケチャップ ······10g ちでも食べやすいよう 三温糖 ······2g に香辛料など刺激の強 いものは入れていませ ん。子どもたちに大人気 のレシピです。

作り方

1 鶏もも肉に、にんにく、 しょうが、料理酒で下味を付ける。

2 片栗粉をつけて油で揚げる。

片栗粉 …………適量

サラダ油……… 適量

濃口醤油 ······4g

- 3 味噌、ケチャップ、三温糖、濃口醤油を合わせたタレ を作る。
- 4 揚がった鶏もも肉に3 を絡める。
- ※家庭で手軽に作れ、子どもでも食べやすいように工 夫しています。

東淀川区食育推進ネットワーク委員会 レシピ作成【風の子保育園】調理【食生活改善推進員協議会】 間保健企画 2階22番 1106-4809-9882

## 📢 安全まちづくり

### 楽しい夏を満喫するために! ~あわない・おこさない交通事故~

夏休みは、子どもたちが外で 遊ぶ機会が増えますので、子 どもの飛び出しには十分注 意してください!!また、道路を わたる時は、必ず、左右を確



認するように気を付け、長距離を運転する時は休憩を 取りながら運転するなど、事故にあわない・おこさな いよう気を付けて楽しい夏を過ごしましょう!!

問 安全まちづくり 1階8番 ■ 06-4809-9819

## す。身近な健康のサポーターとして、妊

「ネウボラ」の取り組みを進めていま 娠・出産・子育てやご家族の健康に関す ることなど、相談をお受けしています。

すべての子育て家族にとって、安心し

て気軽に相談できる場所をめざして、



ネウボラとはフィンランド語で「相談する場所」という 意味を持つ子育て支援拠点のことです。

**分 知っていますか?あなたの担当保健師** 

妊娠中 からすべての子育て家族にとって安心して気軽に 相談できる場です。お住まいの各地域に担当保健師がい ますので、お電話でも窓口でもお気軽にご相談ください!

閻健康相談 2階四番 □ 06-4809-9968

# の担当保健師 保健師は、地域の人々が健康を保って 生活できるよう支援する専門職です。 東淀川区の地域担当保健師

東井高野 井高野 よしもち 吉用

小松

内田

みうら 三浦(佑)





菅原

西川

大隅西

玉田













大隅東

末村

小山









令和6年4月現在

広告

広告



