



平野区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

6月は食育月間です ～毎月19日は食育の日～

バランスよく食べよ



毎日、朝ごはんを食べていますか？
食欲がない、時間がない等、
食べない(食べられない)理由はあると思いますが、
食育月間の機会に、できることから始めてみましょう！

朝ごはんの役割

- 体温を上げ、からだを目覚めさせる。
- エネルギーが補給され、集中力が上がる。
- 体調や生活のリズムが整う。
- おやつや昼食の食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する。



朝ごはんを無理なく食べるために

- STEP 1** 手軽なものから食べましょう
おにぎりやパン、ヨーグルト、果物等、
まずは手軽なものを食べましょう。
- STEP 2** 簡単に調理できるものを食べましょう
冷凍野菜や缶詰等、
すぐに食べられるものを活用しましょう。
- STEP 3** バランスよく食べましょう
主食(ごはん・パン・めん類)、
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜)を
そろえて食べましょう。

私たちは「朝ごはんを食べる生活」を実践しています。



私たちは平野区食生活改善推進員協議会です。
日々、健康的な食生活を実践しています！
ピンク色のシャツが目印です♪



▲活動の様子です。

食生活改善推進員になるためには、区役所で実施する健康講座保健栄養コースを受講してください。(7月号で募集します。)

HIRACHAN'S COOKING 作ってみよう！ ひらちゃんクッキング

生活習慣病予防の調理実習で実施した平野区食生活改善推進員協議会おすすめレシピをご紹介します。忙しい朝にもぜひ作ってみてください。

レタスとベーコンのスープ <1人分:59Kcal>

材料(4人分)

- レタス 2枚
- えのきだけ 1/2袋
- ベーコン 1枚
- ごま油 小さじ1
- 水 600ml
- 鶏がらスープの素 小さじ2
- 白ごま 少々

下準備

- レタス:幅1cmに切る。(好みの大きさにちぎってもよい)
- えのきだけ:長さ5cmに切る。
- ベーコン:短冊切りにする。

作り方

- ①鍋に、ごま油、ベーコン、えのきだけを入れて炒める。
- ②水、鶏がらスープの素を加え、沸騰したらレタスを入れて火を止める。
- ③器に注ぎ、ごまをかけてできあがり。



生活習慣病予防の調理実習

生活習慣病を予防するために家庭でできる食事の工夫を、実際に料理を作りながら学ぶことができます。

今月のテーマ「野菜を食べて生活習慣病を予防しよう」

日時/6月17日(金) 10:30~13:00

場所/区役所2階 栄養講習室

内容/お話と調理実習 講師:管理栄養士・食生活改善推進員協議会会員

対象・定員/区内在住の方12名(先着順)

持物/マスク、エプロン、三角巾・バンダナ等、手拭き用タオル、食器用ふきん2枚

料金/600円(食材料費として) ※当日徴収

申込/6月6日(月) 電話または来庁 締切/6月10日(金)

問合せ 保健福祉課(地域保健)③番窓口

☎4302-9882



今月のTOPICS

- お知らせ、子育て、防災・防犯、暮らし 2面
- 暮らし、募集・催し 3面
- 暮らし、募集・催し、健康情報 4面
- 健康情報、防災協力企業、地活協の活動紹介 8面

平野区役所
ホームページ



ご覧ください!
平野区ツイッター
(随時更新中)



平野区役所
フェイスブック

地域情報は
こちら!



子育て情報は
こちら!



平野区役所
子育て支援室LINE
アカウントはこちら!



【編集・発行】平野区役所政策推進課

〒547-8580 大阪市平野区背戸口3-8-19

☎4302-9683 ☎4302-9880

<https://www.city.osaka.lg.jp/hirano/> (音声版も公開中)