

イベントなどが延期・中止、施設等が休館になる場合があります。
実施の有無等、くわしくはホームページまたは電話でご確認ください。



6月は食育月間

今年のテーマは
“野菜を食べよう”



大阪市
食育推進キャラクター
「たべやん」



野菜を食べるといいことがたくさん！

体に必要な「ビタミン」や「ミネラル」が摂れる！

先に野菜をよく噛んで食べて「食べ過ぎ予防」！

食物せんいで便通が整いやすくなる！

野菜摂取の目標量は1日350g!

例えば!これで350g



かぼちゃ
中くらい、
約16分の1個分



レタス
中ほどの葉、
約2枚分



にんじん
中くらい、
約3センチ



もやし
1つかみ分
くらい



ブロッコリー
花らい、
約4個分

350gのうち、約1/3は緑黄色野菜からとりましょう!

緑黄色野菜は油と一緒にとると吸収率がアップ!

緑黄色野菜には、カロテン(カロチン)というビタミンが多く含まれています。油と一緒にとることで、カロテンの吸収率がアップしますよ。油で炒めたり、ドレッシングをかけたりして、調理方法を工夫しましょう。



6月が旬の緑黄色野菜は、「トマト」「オクラ」「パプリカ」「かぼちゃ」!

これらの野菜を使った「ミネストローネ」はいかがですか? 野菜がたっぷりとれますよ!



『ミネストローネ』(材料 2人分)

- | | |
|---|--------------------|
| A | トマト……………1個 |
| | かぼちゃ……………50g |
| | 玉ねぎ……………1/4個 |
| | なす……………1本 |
| | パプリカ……………1/2個 |
| | オクラ……………2本 |
| | にんにく……………1/2かけ |
| | オリーブオイル……………大さじ1 |
| | 水……………200ml |
| | コンソメの素……………1個 |
| | 塩こしょう・ケチャップ……………少々 |

作り方

- ①Aは2cm角に切る
- ②にんにくはみじん切りにする
- ③鍋ににんにくとオリーブオイルを入れ中火にかけ、にんにくの香りがしてきたら①の材料を入れ、さっと炒める
- ④全体に油がまわったら水とコンソメの素を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。塩こしょう・ケチャップで味を調える

子育て

児童手当「現況届」の提出について

現在、児童手当を受給している方に「現況届」をお送りしますので、6月中に郵送またはご持参ください。できるだけ郵送での提出にご協力ください。
※現況届を提出されない場合は、6月分(10月支払い分)以降の手当が支給されませんので、ご注意ください。

問合せ 区保健福祉課 2階21番
☎6715-9857 FAX6715-9967

BCG予防接種

無料

とき 6月19日(金)、7月17日(金) ※予約不要
(受付時間13:30~14:30)
※整理券は当日12時頃に2階集団検診室前で配布
ところ 区役所 2階集団検診室(受付及び接種)
対象 標準的接種期間 生後5カ月~8カ月の乳児
(1歳の誕生日の前日まで接種可能)
持ち物 母子健康手帳・予防接種手帳
問合せ 区保健福祉課 2階24番
☎6715-9882 FAX6712-0652

妊婦歯科健診

無料 要予約

とき 6月16日(火) 受付13:30~13:50
ところ 区役所 2階201会議室
申込み 6月15日(月)までに(問合せ)へ
問合せ 区保健福祉課 2階24番
☎6715-9882 FAX6712-0652



子ども・子育てプラザから イベントのお知らせ

無料

◆小児はり

とき 6月18日(木) 10:00~11:30
※当日11:00まで受付
対象 乳幼児と保護者

◆身体重測定&歯科衛生士さんに相談

とき 6月23日(火) 10:30~11:30
対象 乳幼児と保護者

◆リサイクルバザー

区民のみなさんから提供していただいたマタニティ服や子ども服(140cmまで)を、1家族7点まで、無料でご提供します。
とき 6月30日(火)9:30~13:00

子ども・子育てプラザのイベントに関するお問合せは…

ところ 生野区子ども・子育てプラザ
問合せ 巽北2-4-16 ☎6752-8000

ベビー服・子ども服等 無料提供会

無料

ごみ減量啓発、相談コーナーも開催しています。

とき 6月18日(木)、7月16日(木)
いずれも10:00~11:30(毎月第3木曜)
※1家族2点まで

ところ 区役所1階「いくみんの庭」

※ベビー服、子ども服が不足しています。汚れがなく、再使用できるものは、少量でも訪問回収します。また区役所2階キッズルーム前に回収BOXも設けています。

問合せ 東部環境事業センター
☎6751-5311 FAX6753-3041

アラフォーママのつどい

無料 要申込

初めての出産時35歳以上の妊婦さんとママの交流会です。子育て中のママに役立つ内容をギュッとまとめてお伝えするミニ講座もあります。参加者同士の交流の他、育児相談、赤ちゃんの身長体重の計測もできます。

とき 6月12日(金) 14:00~15:30

ところ 区役所 2階計測室

内容 妊娠・産後を元気に過ごすママの栄養と離乳食(講師:栄養士)

対象 初めての出産時35歳以上の妊産婦と乳児(赤ちゃんが1歳を迎えた年の3月末まで参加可)

問合せ 区保健福祉課 2階23番
☎6715-9968
FAX6712-0652



ウェルカムベビースクール (妊婦教室)

無料

妊娠・分娩・産後の健康管理及び育児に関するお話をします。参加者同士の交流会もあります。月1回の全3回コース。(どの回からでも参加可)

とき 6月16日(火) 14:00~16:00

内容 ・お産に向けての過ごし方(助産師)
・先輩ママと赤ちゃんとの交流会
※動きやすい服装でお越しください

ところ 区役所 2階集団検診室

対象 区内在住の妊婦及びその配偶者

持ち物 冊子「わくわく」・母子健康手帳・筆記用具

問合せ 区保健福祉課 2階23番
☎6715-9968 FAX6712-0652

