



とっても簡単!

作ってみよう! 食べてみよう!

世界の野菜料理レシピ

野菜たっぷり!

分量など詳細は北区HP▶

エルテンスープ オランダ王国

①鍋に角切りにしたじゃがいも・たまねぎ・セロリ・にんじん、ぶつ切りにした長ネギ、冷凍グリーンピース、ブロックベーコン、水、ローリエ、固形コンソメを入れ、柔らかくなるまで煮たら、ベーコンを取り出し、残りをマッシャーでつぶす。

②ベーコンを角切りにして鍋に戻し、弱火にかけ混ぜながら煮て塩、こしょうで味を調える。

Point

買い置きできる冷凍グリーンピースを使うのがコツ。火の通りも早く、つぶすのもラクです。

ホゲ ブータン王国

①レタスは2センチ幅の千切りに、紫たまねぎは薄切りに、きゅうりは2～3ミリの斜め切りに、ミニトマトは4分の1に切る。

②①をボウルに入れ、土生姜のみじん切り、カテージチーズとよく混ぜ、塩と花椒で味を調える。

※花椒は山椒でも代用できます

Point

きゅうりは歯触りが楽しめるよう、少し厚めの斜め切りに。花椒と土生姜の香りが食欲をそそります。

ラタトゥイユ フランス共和国

①鍋にオリーブオイルとすりおろしにんにくを入れ、弱火で炒め香りを立たせたところへ、食べやすい大きさに切ったかぼちゃ・にんじん・たまねぎ・なす・ピーマンを固いものから順に加えて炒める。

②カットトマト缶、砂糖、しょうゆ、固形コンソメ、ローリエを加え、弱火で時々かき混ぜながら柔らかくなるまで煮る。

Point

かぼちゃを加えて色鮮やかに。好みの夏野菜を加えてもおいしいです。

北区役所での年間食育サポート

赤ちゃんから高齢者まで区民の皆さんの健康を支える様々な食育活動を行っています。広報紙などで随時募集を行いますので、興味があるプログラムに参加して、健康づくりに役立ててください。

日	活動内容
6/26(木)	生涯骨太クッキング ※詳細は2面へ
8/6(水)	おやこの食育教室
9/30(火)	男性のための食育教室
10/25(土)	健康・食育まつり
12/4(木)	お達者食育教室
1/29(木)・2/4(水)	減塩みそづくり講習会
2/25(水)	生活習慣病予防のための食育教室

※毎月、離乳食講習会や食生活相談も行っています

申問 健康課(1階11番窓口) ☎06-6313-9882 FAX06-6362-1099

食育ボランティア養成講座 健康講座保健栄養コース受講生募集

無料 要申込

行政オンラインシステムはこちら▶

8/28(木)・9/4(木)・10(水)・25(木)・10/9(木)・15(水)・29(水)・11/6(木)・19(水) 13:30～16:00(全9回)

北区保健福祉センター2階健康増進室(北区役所内)

【内容】健康的な食生活のあり方を中心としたお話、調理実習、運動実技など

【対象】区内在住で健康づくり・食育に関心のある方

【講師】管理栄養士・健康運動指導士ほか

【定員】25名(申込先着順)

【申込】6/6(金)～電話・窓口・行政オンラインシステムにて受付

北区食生活改善推進員協議会の皆さん

※本講座を終了した皆さんで構成するボランティア団体です

一緒に楽しく学びましょう! /



寺本譲区長の動きをお伝えします

区長コラム

「ゆずるの出発進行!!!」

新豊崎中学校区 (豊仁・豊崎東地域)での『攻犯』パレード



4月19日、『攻犯』パレードが盛大に開催されました。このパレードは、平成13年の大阪教育大学付属池田小学校での事件をきっかけに、「地域の子どもたちは地域で守る」という強い意志のもと開始、一度休止しましたが、平成27年に新豊崎中学校生徒会から再開の声が上がり、現在まで受け継がれています。『攻犯』

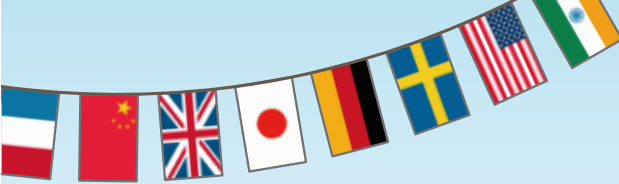
という言葉は、「防犯」という受け身ではなく「犯罪は絶対に許さない!」と強い意志を持って行動することを意味しています。当日は、「地域で守る地域の子」という横断幕を先頭に、大阪府警音楽隊と新豊崎中学校吹奏楽部、新豊崎中学校PTA、豊仁・豊崎東の各小学校の児童・PTA・学校関係者、豊仁・豊崎東の連合振興町会と各種団体、大淀警察署、大淀防犯協会の皆様、汗をかき声を枯らしながら、毛馬桜之宮公園から豊仁小学校までをパレードしました。

これからも地域の皆様とともに「安全・安心を身近に感じられるまち北区」をめざしていきます。

春の地域イベントに参加してきました!

4月27日の堀川まつりと本庄フェスティバル、29日の中之島お花見会に参加し各地域でたくさんの皆様と過ごしました。5月4日には『みどりのサンタウォーク』(一社)テラプロジェクト主催)が開催、扇町公園や天神橋筋商店街にお花を届け、緑の大切さを広くアピールしました。

また、5月9日からは大阪・関西万博での「大阪ウィーク・春」の開催に合わせて、「夢キタウィーク・春」も始まり、皆様とともにますます『大阪の元気は北区から』を実践できるよう取り組んでいきます。



みんなの万博

開催中の大阪・関西万博。

あなたはどんな体験をしましたか。

ボランティアの活躍が印象的

芝田在住・ビル経営
八木修一 郎さん(80代)

友人に誘われて開幕5日目に行きました。友人とは「一緒に行動せんと、屋に会おう」と約束して別れ、私はとにかく上がりたかった大屋根リングへ。木造でがっしり組まれた構造や、眼下に広がるすばらしい景色に感動しました。その後、空いているパビリオンをいくつか回りましたが、途中、方角がわからなくなると、ボランティアの方にいろいろ教えてもらいました。多くのボランティアが活躍しておられるのが印象的。パンフレットで探すより、やはり人に聞く方が便利でいいですね。お昼に友人と合流して「近大マゲロ」を食べ、午後は再び別行動。今回、私は何も下調べせず、様子を見に行ったような感じでしたが、次に行く時は目的を持って行こうと思います。

リング上の「第九」自由に歌えた

中津在住・高校生
大住紀喜 さん(10代)

開幕初日の「1万人の第九 EXPO 2025」に参加しました。中学校では合唱部、高校では音楽を学んでいて、万博という特別な場所に響く1万人の声ってどんな重さやろう、どんな力やろう、と友だちと2人で応募して参加できることになりました。

外で歌うのは初めて。私は大屋根リングの一番高い所だったので、オーケストラは遠かったのですが、1万人が見渡せる広い景色に向かって、自由に歌えました。普段は「こう歌わなアカン」とか考えちゃうこともあるのですが、今年はドイツ語の授業が始まります。「第九」を練習してドイツ語を少し学べたし、ベートーベンって天才やなあと改めて気付けたし、ソリストさんの声を聞いて、私もあんな風になりたいと思いました。すごくパワーをもらえる体験でした。