


地域コミュニティアプリ「ピアッザ」で身近な情報を交換しませんか?

ダウンロードはこちら↓



編集・発行 / 北区役所 政策推進課(広報担当)
〒530-8401 大阪市北区扇町2-1-27
TEL 06-6313-9474 FAX 06-6362-3821
<https://www.city.osaka.lg.jp/kita/>



6月号の主な記事

生涯骨太クッキング.....2面
梅田ゆかた祭2026.....2面

ひと涼みスポット「涼み処(すずんどこ)」.....3面
児童手当の現況届.....3面

北区のバラ「扇姫」を植樹しました.....8面
連携協定事業により道路壁面をデザイン.....8面



6月は食育月間



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」



レシピ

昨年の万博にちなんだ外国のレシピです!

ブロッコリーとえびのアヒージョ (材料2人分)

- ブロッコリー.....100g
- えび(生).....12尾
- ミニトマト.....5個
- A { ニンニク(スライス)...2片
- オリーブオイル.....150ml
- 塩.....小さじ1/3
- 鷹の爪(輪切り).....少々

- ①えびは尾を残して殻をむき背ワタを取る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茎は2cm角に切り、電子レンジで加熱する。
- ③小さめのフライパンにAと①②を入れ、弱火で煮る。
- ④最後にミニトマトを加え、軽く煮込む。バゲットなどのパンを添えてお召し上がりください。

ガーリックたこピラフ、豚巻きのさっぱり照り焼きのレシピはこちら▶



スペインのかむかむレシピ



調理の工夫で「かむかむ度」をアップ!

表紙で紹介しているメニューは、かむことを意識できる「かむかむレシピ」です。ガーリックたこピラフは、かみ応えがありうま味が出るたこを入れることで食感がアップします。豚巻きのさっぱり照り焼きは、野菜を巻き込むことで食べ応えのある一品です。長いものシャキシャキした食感が、かむ楽しさにつながります。ブロッコリーとえびのアヒージョは、ブロッコリーを大きめに切ることでかむ回数を増やすことができます。どのメニューも簡単でおいしいので、是非作ってみてください。

このように調理をひと工夫することで、かむ回数を効果的に増やすことができます。しっかりとかんで、元気で健康的な毎日を過ごしましょう。

4面に関連記事

よくかむと、うまいとたんやん!!

食事の際、「かむ」ことを意識していますか? よくかんで食べると、脳内の満腹中枢に働き掛けて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防に。そして、唾液が多く分泌されることで消化を助け、胃腸への負担を軽くします。唾液には、食べ物に含まれる細菌や発がん性物質を減らす作用があるほか、むし歯や歯周病を防ぐなどの効果があり、健康の維持に役立つといわれています。

かむ力を育てよう

しっかりとかむと口の周りの筋肉を使うため、あごの骨や筋肉が動いて脳への血流が増え、脳細胞を刺激。記憶力や集中力が高まり、運動・生理機能の向上が期待されるなど、子どもの成長を助けます。テレビなどを見ながらの「ながら食べ」は食べることに集中力が低下して、かむ回数が減ってしまいます。食事に集中できる環境をつくりましょう。

区広報紙「わがまち北区」は毎月1日から5日(1月は2日から6日)に委託事業者による全戸配布でお届けしています。届いていないなどの場合は、配布委託事業者までご連絡ください。
委託事業者: 読売中央販売株式会社 ☎06-6315-5751 (9:00~17:00 土日祝除く)
☎06-6312-1266 ✉koho@y-chuhan.co.jp

北区の推計人口
(令和8年5月1日現在)
人口 150,999人
世帯数 95,738世帯



北区の花バラ