

9月は
大阪市朝食月間

朝食パワーで元氣をつくらう!



朝食ってこんなにすごい!

朝食には、1日を活動的に過ごすための大切な役割があります



朝食におすすめのレシピ

クックパッド「大阪市たべやんレシピ」では、栄養バランスのとれた食生活と野菜摂取量の増加にむけて、“簡単”で“めんどくさくない”レシピを紹介しています。



レシピ検索で「朝ごはん」をチェック▲

エネルギーになる

ごはんなどの炭水化物はすぐに消化されて、脳や筋肉などのエネルギーになります

集中力が高まる

脳にエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になります

体が目覚める

体温が上がり、活動準備が整います

体調や生活リズムを整える

朝食をとることで体調管理につながりリズムが乱れにくくなります

肥満予防

朝食をとることで「まとめ食い」を防ぎます

大阪市食育推進
キャラクター
「たべやん」



「野菜を食べよう」キャンペーン

無料



ベジチェック®を使って野菜の摂取量(推定値)を診断!野菜を摂取することの大切さ、外食時のメニューの選び方、調理の工夫などについて北区保健福祉センターの管理栄養士が紹介します。

📅 10/8(木) 13:30~15:30

📍 北区役所1階区民交流プラザ



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

＼ 休日の朝に♪ /

クロックムッシュ風フレンチトースト 調理時間15分

〈材料〉2人分
食パン(5枚切り) 2枚
ハム 2枚
とろけるスライスチーズ 2枚
卵(M) 2個
牛乳 1/2カップ
砂糖 小さじ2
バター 適量

- ①食パン・ハム・チーズを半分に切る
- ②★を混ぜ合わせたものに、食パンを浸し、時々裏返す
- ③熱したフライパンにバターを入れ、②の食パンを並べ、ふたをして弱火で焼く



- ④こんがり焼けたら裏返し、①のハムとチーズをのせる
- ⑤再度ふたをして、チーズが溶けたらパンを重ねて出来上がり♪

ワンポイント

こげやすいので、弱火でじっくり焼きましょう

＼ 野菜が苦手な人にも! / 小松菜のスムージー

調理時間約5分

〈材料〉2人分
小松菜 100g
バナナ 1本
牛乳 200ml
はちみつ 大さじ1

- ①ざく切りにした小松菜、バナナと★をミキサーに入れ、スイッチオン!

ワンポイント 牛乳の代わりに豆乳でもOK!



KITAKU

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!!!」 season3

ふれあい喫茶でワイワイ



6月から7月にかけて、各地域のふれあい喫茶に寄せていただきました。6月6日の本庄を皮切りに、中津、大淀西、北天満、菅北、西天満、豊崎東、済美、堀川、豊崎、大淀東、北野、豊仁、滝川と、計14か所でお世話になりました。各地域のメニューはそれぞれ個性が光り、飲み物だけでなく甘味や軽食を出すところも。いきいき百歳体操を行うところや歌声、生演奏を聞かせてくれるところなど、いろいろ

な催しを行っている喫茶もあり、存分に楽しませていただきました。初日はほぼ全部のメニューを頼んでしまい、お腹がパンパンに…(また増量…)

どの地域もワイワイ、ガヤガヤと皆さんの会話が弾んでおられました。日頃から顔が見える関係をつくっておくことは、いざという時にも役立つと考えています。「誰もが居場所を感じられるまち」をめざす区役所としても、ふれあい喫茶が地域の大切な居場所であるということを改めて実感させていただきました。運営に尽力くださっている地域の皆さんに感謝申し上げます。まだ行かれたことのない方も、お近くのふれあい喫茶に行ってみませんか。



歯は命!

6月号で「歯は大丈夫ですか?」と書きましたが、このたび、やっと治療が完了しました。3月末の初診から計8回の通院、治療期間は4か月。長かった〜。抜歯したため義歯が入り、口の中に多少の違和感があるものの、「かむこと=食べること」の大切さを実感しています。毎日、目玉焼きと納豆の朝食で1日のエネルギーを蓄え、今日も元気に「出発進行!」。皆さんも歯は大切にしましょう。

今回は

職員が出向いてレクチャー!

北区職員出前講座



Q.どんなサービスなの?

北区役所の職員が出向き、選挙や防犯、食生活、子育て、介護など14の講座から参加者側が選んだテーマに沿って、区役所が取り組む事業や業務を説明します。地域での会合や学校の授業などで利用できます。



総務課・田中希久央さん

通称は「キタ・北・講座」です

Q.サービスの流れは?

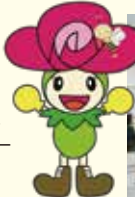
準備

- 北区ホームページから講座を選び、日時・会場・参加人数を決める
- 申込書を記入し、開催希望日の2週間前までに北区役所総務課に提出
- 北区役所総務課または事業担当と調整

開催

- 講座は約30～60分
- ※ 内容によって異なる

あんまち隊
キャラクター
あんちゃん



Q.講座の条件は?

- 📅 平日10:00～17:00(祝日除く)
- 📍 北区内で参加者側が用意(使用料は参加者側が負担)
- 【人数】 おおむね10名以上
- 🆓 無料

Q.どんな講座があるの?

- 選挙のはなし
未来の有権者である小・中・高生に選挙の意義や仕組みなどを説明。実際の記載台や投票箱を使って模擬投票も行います。



● 防犯講座

未就学児向けの講座では物語やクイズなどを取り入れ、楽しみながら防犯を学びます。小学生向けには不審者への対応や交通ルールを学ぶ教室を開催。大人向けには不審者や特殊詐欺などの被害防止に向けた対応策の講習を実施します。



各講座の詳細はこちら▲



知ってトクする

北区のサービス

広報紙に掲載されている行政サービスって実際はどうなの? その魅力や利用方法などを紹介。

