

NO.2

区長 山口照美の

てるてるだより

少しずつ、暑くなってきましたね。6月は食育月間、大人もこどももしっかり朝ごはんを食べて元気な一日を過ごしてください。私も小中学生のこどもがいますので、こどもが好きな簡単レシピを一つご紹介します。

炊飯器にサツマイモを入れ、かぶるぐらいの水と少しの塩で「炊飯」でスイッチを入れます。ほくほくのふかし芋ができるので、5センチほどの輪切りにしてバターで両面焼くだけ。寝る前に炊飯器をセットしておけば、忙しい朝にもおすすめです。牛乳やチーズ、フルーツを添えると栄養バランスもよくなります！余裕のある時には、サツマイモの皮をむいてつぶして、バター⇒砂糖⇒牛乳の順に入れて混ぜるとスイートポテトが簡単に作れます。離乳食にもいいですね。我が家は共働きなので朝はどうしても慌ただしくなりますが「とにかく朝ごはんを食べる」工夫と声掛けを続けています。

さて、新型コロナがなかなか終息しませんが、重症化を防いでいるのはワクチン接種が行き届いてきたためです。いくら下火になったとは言え、まだ感染者は出ていますし、発症して苦しむ方もいます。まだ3回目までワクチンを打っていないという方は、ぜひ接種をご検討ください。4回目接種も対象者を絞って実施されます。詳しく

は大阪市 HP のトップページに最新情報が掲載されますので、ご確認ください。港区役所や私個人の Twitter でも情報発信をしています。この機会にフォローをお願いします！



4月には弁天町駅に直結の大阪ベイタワーのリニューアル完成記念式典が華やかに行われました。カフェやパンケーキ屋さんなど、新たな店舗が増えています。「みなとぐらし」がさらに充実しますね！