



大阪市食育推進キャラクター  
「たべやん」

6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

# 栄養バランスを考えた食事を意識しよう!!

食事を作ったり選んだりするときに、栄養バランスを意識していますか？忙しい毎日だからこそ、バランスのよい食事をとって、心とからだを健康に保つことが大切です。

誰もが健康で豊かな食生活を送れる社会を作ろう!



問合せ 区 保健福祉課(保健) TEL 6647-9882 FAX 6644-1937

「〇〇ばかり」「〇〇抜き」のような偏った食事になっていませんか？  
いろいろな食品を組み合わせることで栄養バランスがグッと良くなります!



主食・主菜・副菜をそろえ、栄養面も見た目にも、  
バランスのよい食事を心がけましょう

- ① 主食** 炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります  
主な食材 **ごはん・パン・麺** など
- ② 主菜** たんぱく質を多く含み、主にからだを作るもとになります  
主な食材 **肉・魚・卵・大豆** など
- ③ 副菜** ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、からだの調子を整えます  
主な食材 **野菜・きのこ・いも・海藻** など

**ポイント!**  
汁物は、野菜類などを多めに入れることで副菜の役割に！具沢山にすると、減塩にもつながります

## + さらにプラス

- 牛乳・乳製品** たんぱく質やカルシウムを多く含みます  
主な食材 **ヨーグルト・チーズ** など
- 果物** ビタミンやミネラルを多く含みます  
主な食材 **バナナ・いちご・みかん** など



**定食形式** 時間が無いときには食材や盛り付け方を工夫して、丼のような1品料理にするのも  
**じゃなくてもOK!**

(例) 主食:ごはん / 主菜:ハンバーグ・目玉焼き / 副菜:サラダ

**ロコモコ風どんぶりで栄養バランスを整えよう!**

## 参加者募集!

### 健康講座保健栄養コースのご案内

(食育推進ボランティア養成講座)  
～食育から広がる、健康づくりの輪～ **無料**

食生活を中心とした健康づくりについて、調理実習や運動実習など実践的な内容で楽しく学んでいただけます。ご自身の生活習慣を見直すチャンスです！ご家族の健康サポートにも役立ちますよ！修了後は地域で健康づくりや食育のボランティアに参加することができます。ぜひご参加ください。

**日時** 各回13時30分～16時 **対象** 区内在住の方  
**場所** 区役所3階 集団検診室 **定員** 20名(先着)  
**申込** 8月18日(金)までに区役所3階34番窓口  
または電話にてお申し込みください。  
**問合せ** 区 保健福祉課(保健)栄養士 TEL 6647-9882 FAX 6644-1937



二次元コードからお申し込みできます

全9回のコースです。6回以上の参加で  
**修了証をお渡しします。**

回	日程
1	9月1日(金)
2	9月8日(金)
3	9月15日(金)
4	9月22日(金)
5	9月29日(金)
6	10月6日(金)
7	10月13日(金)
8	10月20日(金)
9	10月27日(金)

**修了後** 「食生活改善推進員協議会(愛称:ヘルスマイト)」に加入し調理実習や見学会、講座に参加し、食を中心とした健康づくりを推進しています!



浪速区食生活改善推進員協議会「みのりの会」会員の皆さん

講座の詳細は [大阪市保健栄養コース](#) **検索**

## 簡単! プラス1品レシピ

### トマトとブロッコリーのチーズ焼き

栄養価(1人分)  
エネルギー:108kcal 食塩相当量:0.4g

- 材料(2人分)**
- ミニトマト 8つ
  - ブロッコリー 60g
  - オリーブオイル 大さじ1
  - 塩こしょう 少々
  - とろけるチーズ 1枚

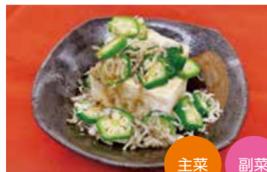


- 作り方**
- ミニトマトはヘタを取る。ブロッコリーは子房に分け、電子レンジ(500w2分)で加熱する。
  - ①に塩こしょうをふりかけ、オリーブオイルをからめて耐熱皿に入れ、チーズをのせる。
  - オーブン(220度10分)で焼き、チーズに焦げ目がついたら取り出す。  
\*加熱時間はご家庭の調理器具に合わせて調整してください。

### しらすオクラのせ冷や奴

栄養価(1人分)  
エネルギー:63kcal 食塩相当量:1.0g

- 材料(2人分)**
- 絹ごし豆腐 160g
  - オクラ 2本
  - しらす干し 小さじ2
  - ポン酢しょうゆ 大さじ1



- 作り方**
- 豆腐は食べやすい大きさに切り、皿にのせる。
  - オクラは板ずりし、さっと茹でて冷水にとり、水気を切る。ヘタを取り、薄切りにする。
  - ②としらす干しを混ぜて①にのせ、ポン酢しょうゆをかける。(お好みでおろししょうがをのせてもよい)



## 食育フェスタを 開催します!

**8/23** 水  
10時～12時30分  
**場所** 浪速スポーツセンター

夏のビッグイベントが4年ぶりにやってきます。皆さんに楽しんでいただけるよう、たくさんの団体、施設、企業がブースを用意していますよ！  
見て、さわって、食べて、様々な角度から「食」について学びましょう☆  
なにわっ子フェスタも同時開催します。

詳しくは  
8月号で  
ご案内します!