

# 毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」



## 「第3次大阪市食育推進計画」は2年目に入りました!

スローガンは「かしこく食べよう! ゲンキをつくろう!」

大阪市では、「第2次大阪市食育推進計画」の最終年度にあたる平成29年度に実施した評価から得られた課題等を踏まえて、継続的に食育を推進するため、平成30年3月に「第3次大阪市食育推進計画」(平成30年度から6カ年計画)を策定しました。今年は2年目です。さらに充実した食育を推進していきます。

7つの基本テーマに取り組みます!

- バランスよく食べよう
- 朝ごはんを食べよう
- 野菜を食べよう
- 一緒に食べよう
- よく噛んで食べよう
- よく見て食べよう
- 大切に食べよう



重点  
目標

「バランスよく食べよう」

主菜

肉・魚・卵・  
大豆製品など  
を使った料理



主食

ごはん・パン・めんなど  
を使った料理

副菜

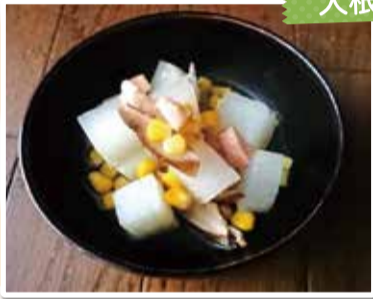
野菜・いも・きのこ・  
海藻などを使った料理

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる等の、栄養のバランスのとれた食事を実践しましょう。

## 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう!

副菜は大きめのお皿なら1種類、小鉢なら2種類ぐらいが適量です。

### 大根とコーンのスープ煮



材料(2人分)

ベーコン.....10g  
大根.....5cm(100g)  
コーン(缶).....50g  
干しいたけ.....2こ  
塩.....小さじ1/4  
こしょう.....少々

作り方

- ①ベーコンは小口切りにする。大根は2cm角に切る。干しいたけは水で戻し細切りにする。しいたけの戻し汁に水を足して250mlにする。
- ②ベーコンをからいりし、大根を入れて炒め、コーン、しいたけ、①の水を入れて煮込み、塩、こしょうで味付けする。

1人分の栄養価 エネルギー 63kcal 塩分 1g

### トマトドレッシングサラダ



材料(2人分)

トマト.....1/2こ(100g)  
にんにく.....1/2かけ  
砂糖.....大さじ1/4  
酢.....大さじ1/2  
塩.....小さじ1/8  
オリーブ油.....小さじ1/2  
プロセスチーズ.....1こ(24g)  
きゅうり.....1/4本(50g)  
青じそ.....3枚

作り方

- ①トマトは1.5cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きゅうりは1cm厚さのいちょう切りにする。青じそは細切りにする。プロセスチーズは1cm角に切る。
- ②①のトマトとにんにくに砂糖、酢、塩、オリーブ油を合わせてなじませ、きゅうりとプロセスチーズを合わせた上にかけて、青じそを添える。

1人分の栄養価 エネルギー 52kcal 塩分 0.5g

デザートのお楽しみも大切ですね! 食べ過ぎに気をつけましょう。

### ベジフルゼリー



材料(2人分)

野菜と果物のミックスジュース.....200ml  
粉ゼラチン.....5g

作り方

- ①粉ゼラチンに50mlの水を入れてふやかす。
- ②ジュース100mlを鍋に入れてふつと直前まで温め、砂糖、①のゼラチンを入れて溶かし、火をとめて残りのジュースを入れ、容器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分の栄養価

エネルギー 48kcal 塩分 0.1g



主食は適量を心がけましょう。白飯やパンよりも、めん類は多めに食べてしまいがちです。

### 生鮭の香り蒸し



材料(2人分)

生鮭.....2切れ(160g)  
酒.....大さじ1  
白ねぎ.....1/2本(80g)  
しょうが.....1かけ  
みつば.....1束(20g)  
しょうゆ.....大さじ1/2  
オイスターソース.....小さじ1  
ごま油.....大さじ1

主菜は1皿が目安です。

ハンバーグやからあげは思っているより量が多いことがあります。

作り方

- ①白ねぎは3cm長さの細切りにし、水にさらす。しょうがは干切りにする。みつばは2cm長さ切る。
- ②生鮭に酒をかけてラップをし、電子レンジ600wで3分30秒加熱し(火通りを確認すること)①の白ねぎ、しょうが、みつばを盛り、しょうゆとオイスターソース、ごま油を合わせてかける。

1人分の栄養価

エネルギー 184kcal 塩分 1.1g

### 仲間と楽しく活動してみませんか?

住之江区食生活改善推進協議会は、地域で食生活を中心とした健康づくりを応援している食のボランティア団体です。

「食育ボランティア育成講座」を修了された方達で、子どもから高齢者まで幅広い世代に、料理教室等を通して普及啓発を行っています。

「食育ボランティア育成講座」の開催予定は5ページにあります。毎年募集しておりますので、興味のある方はご参加ください。

☎保健福祉課(健康支援) 窓口③番 ☎6682-9882

