



6月は
食育月間

バランスよく食べよう!

～主食・主菜・副菜をそろえて～

みなさん、1日3回、規則正しく食事をとっていますか?
朝食を食べないことや暴飲暴食が続くと栄養バランスが崩れ、体調を崩すきっかけにつながってしまいます。
この機会に日々の食生活を見直し、毎食「主食・主菜・副菜」をそろえて食べる食習慣を意識し、実践していきましょう!



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事って どんな食事?

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

牛乳・乳製品、
果物も
忘れず!



単品料理のときは、主食・主菜・副菜に入る食材を使うように心がけるといいね! また栄養素が偏らないように、いろいろな種類の食品を食べることも意識しよう!

できることから始めよう!

- ▶ 毎食バランスがとれないときは、1日3回の食事のトータルでバランスがとれるよう考えて食べよう
- ▶ 朝食は必ず食べよう
- ▶ 外食は単品より定食を選ぼう
- ▶ いろいろな種類の食品を食べよう
- ▶ 朝食レシピ集はこちら▶
- ▶ 朝・昼・夕の3食をできるだけ決まった時間に食べよう



住吉区では、中学生が朝食を欠食しないよう、学校、地域、区役所が連携した取組みを行っています。
令和4年度住吉区食育パネル展で展示された作品をレシピ集にまとめました。

外食や中食などを利用する際も 栄養バランスを心がけよう!

大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店等を「やさいTABE店」とし、市民の健康づくりにご協力いただいています。



やさいTABE店には3種類あります!

- ◆ 1人前およそ120g以上の野菜を含むメニューを提供
- ◆ モーニングの時間帯に1人前およそ100g以上の野菜を含むメニューを提供
- ◆ 1人前およそ120g以上の野菜を含む持ち帰り弁当等を提供

住吉区で登録されている
お店です(令和5年3月31日現在)

お好み焼き くる



TEL6690-7628 (刈田7-12-5)

お店のかたへ

上記いずれかに該当されるお店の方はぜひご登録をお願いします!

登録申請は「やさいTABE店」
こちら▶ 登録店舗はこちら▶



野菜の摂取量はどの年代も不足しています! 簡単!ちゃちゃっと野菜料理♪



もやしのカレーマリネ

■ 1人前栄養価: エネルギー38kcal・塩分0.4g

【材料(2人分)】

- | | |
|---------------|-----------------|
| ● 太もやし...100g | ● レモン汁...大さじ1 |
| ● にんじん...20g | ● 砂糖...小さじ1 |
| ● ピーマン...1個 | ● 油...小さじ1/2 |
| | ● 塩...少々 |
| | ● カレー粉...小さじ1/2 |

【作り方】

- ① にんじんは4~5cm長さのせん切りにする。ピーマンは、縦にせん切りにする。
- ② 鍋に熱湯を沸かし、にんじん、ピーマン、もやしの順に入れてゆで、ざるにあげて水気をきる。粗熱が取れたら、軽く絞る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、②を加えて和え、20分程置く。
- ④ 器に③を盛る。

保健福祉課 1階19番窓口 TEL6694-9882 FAX6694-6125

子育て ミニコラム こどもがいる家庭の災害の備え 知っていますか?

過去の災害を振り返ると、災害発生からライフライン復旧までに3日以上かかることもありました。まずは、もしもの時の備えについて見直してみましょう!

「ローリングストック」という言葉をご存じですか? 備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。

日常的に非常食を食べることで、常に新しい非常食が備蓄されている状態を保つことができます。特に小さなお子さんは、普段から食べ慣れていないものは食べないこともあります。ミルク、離乳食、アレルギー食等の準備も必要です。普段使っているいつもの味や好きな味の食品など、最低でも3日分×家族分の食料を準備しておきましょう。



親子スキンシップが大切です!!!

災害が起こった場合は、避難生活を余儀なくされるなど環境への変化などにより心身への影響がとても大きく、赤ちゃん返りや、落ち着きがない、ぐずぐずが増えるなどの反応がみられることがあると言われています。

いつもより少し意識してこどもと一緒にいる時間やスキンシップを増やす等、あたたかく受け止め「大丈夫だよ」の声かけを行い、心の安定につなげましょう。

もしもの時のために!!

災害時の家族の集合場所は、決まっていますか? この機会に集合場所についても話し合い、家族の約束を確認しておきましょう。



大阪市防災
アプリサイト



「はぐあっぷ」保健福祉課 1階19番窓口 TEL6694-9968 FAX6694-6125