

# やってみよう! 楽しく食育

## さつまいものポンデケーキ

◆材料◆(24個分)  
1人分(3個分) 131kcal

さつまいも/100g  
砂糖/小さじ2  
牛乳/150cc

白玉粉/130g  
粉チーズ/40g  
塩/小さじ1/6  
油/大さじ1

★お好みで、黒ごま(大さじ1)、青のり(大さじ1)、桜えび(大さじ2)を混ぜても美味しいよ!



### 鶴見区食生活改善推進員協議会 (ヘルスマイト)

区民の健康増進と食育の推進を図ることを目的に、保健福祉課が実施している「健康講座保健栄養コース」を修了された方々で組織されており、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、健康づくりのリーダーとして地域で食育活動をされています。

★健康講座保健栄養コースの募集は7月号でお知らせします。



保健福祉課では、食育に関する講座・調理実習を開催しています。  
随時「広報つるみ」でお知らせします。  
お気軽にご参加ください!

### ◆作り方◆

①さつまいもは皮をむき、5mm角に切る。  
鍋にさつまいもとひたひたの水、砂糖を入れてゆで、水気をきる。



切ったり、こねたり・・・楽しいね♪

②ボウルに白玉粉を入れ、麺棒などで塊を砕く。粉チーズと同じ大きさになるまで砕いたら、粉チーズと塩、油を加え、混ぜ合わせる。



上手に丸められるかな?

③②に牛乳を少しずつ加えながら、耳たぶくらいのやわらかさになるまで練る。

④③に①を加えて混ぜ、24個に分けて丸める。

⑤170℃のオーブンで10分位、焼き色がつくまで焼く。

※オーブントースターでも焼けます。(5～6分、受け皿にアルミホイルを敷く。)



もちもちおいしい!

どんな味がするのかな?



問合せ保健福祉課(健康づくり) 1階 11番 ☎6915-9882

★鶴見区食育ホームページもご覧ください。 <http://www.city.osaka.lg.jp/tsurumi/category/397-19-0-0-0.html>



みんなで参加してね!

## 講座・催し

### トワイライトコンサート

無料

ギター弾き語り、心に届くフォークソングを奏でます。

日時/6月24日(金)  
19時～19時45分

場所/区役所1階ロビー

出演者/待夢

曲目/風の箏火、天までとどけ、道化師のソネット等

問合せ 魅力創造課(魅力創造) 4階 43番

☎6915-9176



### 自転車盗難・ひったくり防止キャンペーン

無料

鶴見区の街頭犯罪の約6割を占めている自転車盗難減少に向けた取組みとして「自転車ワイヤー錠及びひったくり防止カバー(つるりぷイラスト入り)無料取付けキャンペーン」を実施します。

この機会を利用して、ぜひ自転車盗難防止を行ってください。

日時/6月20日(月) 14時～15時(雨天中止)

※14時から整理券を配付します。

開始2時間前の天候により判断します。

場所/緑児童公園(鶴見区緑3丁目3番)

※先着100名ずつで両方の取付けも可能です。必ず自転車でお越しください。

問合せ 地域活動支援課(地域活動支援) 1階 8番

☎6915-9846



### 鶴見区人権啓発講演会

無料

～介護は人の為ならず～

近年、認知症の高齢者が急激に増える中で、誰もが介護の不安を抱えています。

介護の問題を正しく理解し、介護に関わる人たちが優しい気持ちで接することができるよう、お笑い福祉士の笑福亭學光さんに楽しくお話をさせていただきます。

日時/6月21日(火) 14時30分～16時

13時30分より整理券配付

場所/区民センター 小ホール

定員/200名

講師/お笑い福祉士  
笑福亭學光(落語家)

問合せ 地域活動支援課

(こども・教育) 1階 8番

☎6915-9734

