

色 香り 食感

よく噛んで食べれば、

野菜の
おいしさアップ!

初夏は栄養豊富な夏野菜の収穫が始まる季節。春の陽射しを浴びてすくすく育ったおいしい野菜を、楽しんで、よく噛んで味わいましょう!

大阪市食育推進
キャラクター「たべやん」



ピーマンが
できました!



つるつる、
ザラザラ

食材にふれてみよう!



鶴見区内で
野菜を育てています!



オクラの花が
咲きました♪

色、大きさ

よ〜く見てみよう!



「鶴見区シニアボランティア アグリ」の皆さんと「鶴見区食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)」の皆さん(共同菜園で)
「アグリ」の活動に興味のある方は鶴見区社会福祉協議会(☎6913-7070)へお問い合わせください。
※写真撮影時のみ、マスクを外しています

甘味、塩味、
酸味、
苦味、旨味

じっくり
味わってみよう!

食材の匂い、
料理の香り

匂いを
感じてみよう!

かりかり、
ジュージュウ、
トントン

料理・咀嚼の音を
聞いてみよう!



よく噛んで食べよう!
いつもの献立にプラス一皿



大根ステーキ

めんどくさくない!
野菜ふたてまレシピ

- 材料(2人分)
 - ・大根……4cm
 - ・オイスターソース……大さじ1/2
 - ・サラダ油……少々
 - ・黒こしょう……少々
- 作り方(2人分)
 - ①大根は皮をむき1cmの輪切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、大根を弱火で焼き、きつね色になったらオイスターソースをからめ、仕上げに黒こしょうをふる。

ヘルスマイトの一員になって食育に取り組みませんか?

「鶴見区食生活改善推進員協議会(ヘルスマイト)」は、養成講座を修了された方が、「私たちの健康は私たちの手で」を合言葉に、区内で子どもから高齢者までの食育活動を進めています。

令和3年度 食生活改善推進員(ヘルスマイト)養成講座
「健康講座 保健栄養コース」(全9回) 受講生募集
「アスマイル」ポイント対象事業 無料

食育やメタボリックシンドローム対策、地域の健康づくりなどに関心のある方、一緒に学んでみませんか。食生活を中心に「健康づくり」について、総合的に学べる講座です。講座修了後、食生活改善のリーダーとして活躍できる方、歓迎します!

日時 8月3日(火)・10日(火)・18日(水)・24日(火)・31日(火)、
9月8日(水)・14日(火)・21日(火)、10月5日(火)

※いずれも9時30分～12時
場所 区役所 2階 集団検診室・栄養室 他
対象 区内在住の方 定員 15名(先着順)
申込方法 電話・FAX・窓口 ※講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号をお知らせください。
締切 7月16日(金)



おおさか健活マイレージ「アスマイル」はこちらをご覧ください。

