

カムカムレシピ

いり大豆と冬野菜の煮もの

(鶴見区食育推進ネットワーク：大阪市立小学校)

節分で残った「いり大豆」を利用した煮ものをご紹介します。いり大豆の香ばしさが魅力の1品です。

いり大豆、れんこん、ごぼう、昆布など噛み応えのある食品を多く使っています。



撮影協力：鶴見区食生活改善推進員協議会 緑校区

材料(4人分)

- 鶏肉…60g
- 酒…小さじ1/3
- こんにゃく…1/2枚
- いり大豆…40g
- れんこん…1節
- ごぼう…小1/2本
- にんじん…8cm
- だし…200cc (切り昆布2g、かつお節5g)
- 砂糖…小さじ2
- みりん…小さじ1
- 塩…少々
- うすくちしょうゆ…小さじ2
- こいくちしょうゆ…小さじ1.5

作り方

- 鶏肉は小さく切り、酒で下味をつける。いり大豆は、めるま湯に約30分程度つけて柔らかくしておく。にんじんは一口大にする。こんにゃくは一口大に切ってゆでる。れんこんは一口大に切り、ごぼうはさがきにし、各々さつと水にさらしてあくをぬく。
- 切り昆布は表面の汚れをふきとり、300cc程度の水に1時間程度つける。火にかけ沸騰直前に昆布を取り出し置いておく。かつお節を入れ沸騰したら火を止めかつお節が沈んだらペーパータオルなどを敷いたざるなどでこす(だし200cc完成)。
- ②のだし汁に鶏肉、大豆、にんじん、れんこん、ごぼう、こんにゃく、昆布の順に加えて蓋をして弱～中火で煮る。
- 煮上がれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて、味をしみこませるため弱火で煮る。

※1人分エネルギー/125kcal

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階①番 ☎6915-9882

食育活動紹介ポスター展

鶴見区食育推進ネットワーク協力施設による「食育活動紹介ポスター展」を開催します。

簡単なアンケートで粗品プレゼント!

日時 2月1日(火)～3月9日(水)の平日  
 9時～16時(3月9日は9時45分～12時)  
 ※期間中、場所や時間が変更になる可能性があります。

場所 区役所2階ギャラリー  
 (3月9日(水)は4階にて開催)

期間中、3月1日(火)～7日(月)と9日(水)は、おおさか健活マイルージ「アスマイル」のポイントがもらえます!

アスマイルポイントを集めよう!

「アスマイル」はこちらをご覧ください。



協力施設(予定) いずみの保育園、大阪市立今津保育所、ソフィアみどり保育園、ソフィア横堤保育園、鶴見はとび保育園、のぎく保育園、放出保育園、ポピンズナーサリースクール鶴見緑地、大阪市立茨田第1保育所、大阪市立茨田第2保育所、えがの森保育園、つるみ、うれしい保育園放出、大阪市立榎本幼稚園、鶴見幼稚園、三愛幼稚園、三愛こども園、茨田大宮こども園、念法幼稚園、大阪市立小学校、大阪立中学校、鶴見子育て支援センター、藍の都脳神経外科病院、鶴見区食生活改善推進員協議会(順不同)

お知らせ 3月9日(水)は「食育フェスタ&健康展」を区役所4階で開催します(9時45分開場)

問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階①番 ☎6915-9882

区役所で実施する各種健診・検査・予防接種



	内容	料金	実施日・受付時間	対象(大阪市民)
予約不要	特定健診	無料	2月21日(月) 3月1日(火) 9時30分～11時	大阪市国民健康保険または後期高齢者医療制度加入の方(40歳以上)
	歯科健康相談	無料		市民の方
	結核健診(エックス線)	無料	2月25日(金) 3月29日(火) 10時～11時	15歳以上の市民の方

予約 保健福祉課(健康づくり) 1階①番 ☎6915-9882

問合せ (健診内容・健診場所などに関する事) 保健福祉課(健康づくり) 1階①番 ☎6915-9882  
 (特定健診 受診券に関する事) 窓口サービス課(保険年金) 3階③番 ☎6915-9956

乳幼児健診

※対象の方には事前に個別に案内をお送りします。

※日程は表のとおり予定していますが、対象人数によっては実施日が変わる場合があります。必ず個別に通知する「健康診査のお知らせ」をご確認ください。

	内容	日	対象
予約不要・無料	3か月児健康診査	2月14日(月) 2月28日(月)	令和3年10月1日～10月15日生まれ 令和3年10月16日～10月31日生まれ
	1歳6か月児健康診査	2月8日(火) 2月22日(火)	令和2年6月14日～7月1日生まれ 令和2年7月2日～7月12日生まれ
	3歳児健康診査	2月10日(木) 2月24日(木)	平成30年5月31日～6月13日生まれ 平成30年6月14日～6月22日生まれ

BCG集団予防接種

※母子健康手帳・予防接種手帳をお持ちください。  
 ※委託医療機関でも個別接種を受けることができます。

	内容	日時	対象(大阪市民)
予約不要・無料	BCG予防接種	2月16日(水) 3月23日(水) 13時30分～15時 ※13時より番号札をお渡しします。	(標準接種期間) 生後5～8か月未満 (1歳の誕生日の前日まで接種可)

個別接種はこちら



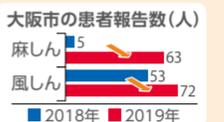
問合せ 保健福祉課(健康づくり) 1階①番 ☎6915-9882

1歳になられたお子さん、4月に小学校に入学されるお子さんへ

麻しん・風しん(MR)混合ワクチンをお忘れなく!

麻しん・風しんは特別な治療法はありませんが、予防接種を受けることで、しっかり免疫をつけて予防できる予防効果の高い病気です。

また、風しんは妊婦が感染すると、胎児に影響が出ることが報告されています。



麻しん・風しん(MR)混合ワクチン2期の接種は接種間隔がしばらくあいてしまうこともあり、忘れがちになってしまいます。集団生活を送る子どもたちできるだけ早く予防接種を受けさせて、感染症から守りましょう。麻しん・風しん(MR)混合ワクチン以外の予防接種についても、受け忘れがないか一度確認してみてください。

無料で接種できる年齢(定期接種)を過ぎると全額自己負担になります。

対象者 [1期] 生後12～24か月(1歳から2歳の誕生日前日まで)  
 [2期] 小学校就学前1年間(年長児：4月1日～翌年3月31日)

※期間外は任意接種となり、1万円程度の自己負担がかかります。

※新型コロナウイルス感染症の発生に伴い、接種の影響を受けた方について、定期接種の接種期間を延長しています。詳細は鶴見区のホームページをご覧ください。



なぜ(MR)混合ワクチンは2回も接種が必要でしょうか?

1回だけの接種では、免疫がつかなかったり、効果が持続しないことがあります。2回の接種で98～99%の子どもに麻しんと風しんの両方の免疫をつけることができます。将来の進学や就職時にワクチン接種の有無が問われることもあります。

昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の皆さんへ

風しん抗体検査で抗体価が低い方は、麻しん・風しん(MR)混合ワクチンの接種が令和4年3月31日まで無料です。抗体検査や予防接種には、クーポン券が必要です。

詳しくはこちら



予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。予防接種は遅らせず予定どおり受けましょう。まだの方は早めに接種をしましょう!



場所 大阪市委託医療機関 問合せ 保健福祉課(保健活動) 1階①番 ☎6915-9968

2月14日(月)から 令和4年度広報つるみの広告募集がはじまります!

「広報つるみ」に広告を掲載しませんか?

- 毎月 55,500部 発行(予定)!
- 区内 全世帯・全事業所に配布!
- 駅や商業施設でも配布!

申込はコチラ



問合せ 総務課(政策推進) 4階④番 ☎6915-9683



参加登録期間 4月28日まで  
 「再生可能エネルギー電気」の共同購入、参加者募集中!

大阪市・大阪府では、再生可能エネルギー電気を市民・府民みんなでおトクに購入する共同購入の参加者を募集しています。みんなでおトクにエコな電気に切り替えませんか。

大阪 EE電 検索

お問合せ 大阪EE電事務局 ☎0120-457-200 (10時～18時 ※土日祝をのぞく)  
 おおさかスマートエネルギーセンター(大阪府・大阪市) ☎06-6210-9254 (10時～18時 ※土日祝をのぞく)

