



食育レシピ

朝ごはんを食べよう!

そぼろ3種

(紅ざけそぼろ、牛ひじきそぼろ、ツナっ葉いため)

生やうす塩のさけを電子レンジで加熱したものをほぐしてもOK(塩味が薄い場合はしょうゆで調整)

鶏ひき肉や、大豆のミンチなどでも代用できます

大根葉の乾燥したものは、生の大根葉でもOK

大阪市の小学校・中学校の給食で子ども達にとっても好評のごはんのお供です。こちらに野菜たっぷりの具たくさんみそ汁をそえれば、バランスのよい朝ごはんになり、食も進みます!

[撮影協力] 茨田北小学校 栄養教諭 江畑先生(右) 食生活改善推進員協議会 茨田校区 上田さん(左)

材料(10人分)

紅ざけそぼろ(1人分あたり26kcal)  
紅鮭(フレーク) 100g  
いりごま(白) 大さじ1と小さじ2 料理酒 小さじ1  
青のり 大さじ1弱 みりん 小さじ1/2

牛ひじきそぼろ(1人分あたり36kcal)  
牛ひき肉 100g サラダ油 小さじ1/2  
料理酒 小さじ1/2 砂糖 大さじ1  
青じそ 3枚 みりん 小さじ1  
ひじき(乾) 大さじ3(10g) うすくちしょうゆ 小さじ2と1/2

ツナっ葉いため(1人分あたり48kcal)  
大根葉(乾) 10g(生の大根葉なら20~30g)  
ツナ缶 小2缶 うすくちしょうゆ 小さじ1  
サラダ油 小さじ1 こいくちしょうゆ 小さじ1  
料理酒 小さじ2

作り方

紅ざけそぼろ  
① 鮭フレーク、ごま、料理酒、みりんを入れ炒め、炒まれば最後に青のりを加えて炒める。  
(鮭フレークの味が薄い場合は、しょうゆで調整する。)

牛ひじきそぼろ  
① 牛ひき肉は料理酒で下味をつける。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。青じそはみじん切りにする。  
② サラダ油を熱し、牛ひき肉、ひじきの順に炒める。  
③ 炒まれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青じそを加えて炒める。

ツナっ葉いため  
① ツナ缶は十分に油をきる。大根葉はもどす(生の大根葉ならみじん切りにする)。  
② サラダ油を熱し、ツナ、大根葉の順に炒める。  
③ 炒まれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆを加えて炒める。

[レシピ提供] 鶴見区食育推進ネットワーク 大阪市立小学校・中学校

問合 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882

区役所で実施する各種健診・検査・予防接種のお知らせ

3 すべての人に健康と福祉を

予約・問合 (健診内容・健診場所などに関すること) 保健福祉課(健康づくり) 1階⑪番 ☎6915-9882

問合 (特定健診・受診券に関すること) 窓口サービス課(保険年金) 3階③①番 ☎6915-9956

|      |                 |    |                              |                                       |
|------|-----------------|----|------------------------------|---------------------------------------|
| 予約不要 | 内容              | 料金 | 実施日・受付時間                     | 対象(大阪市民)                              |
|      | 特定健診            | 無料 | 2月20日(月)<br>9時30分~10時50分     | 大阪市国民健康保険(40歳以上)<br>または後期高齢者医療制度に加入の方 |
|      | 歯科健康相談          | 無料 |                              | 市民の方                                  |
|      | 結核健診<br>(エックス線) | 無料 | 2月15日(水)・3月15日(水)<br>10時~11時 | 15歳以上の方                               |

2月 無料相談

対象 大阪市民の方

行政オンラインシステムでの予約

申込期間 毎月1日から相談日4日前まで

定員 各2名(先着順)

|    | 相談名                                           | 日時                                                             | 申込方法                                                                                                                         | 場所                                                                                                                                            |
|----|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 法律相談<br>(弁護士)                                 | 2月10日(金)・24日(金)<br>13時~17時<br>(毎月第2・第4金曜日)                     | 当日9時~電話<br>(予約専用☎6915-9954)<br>定員 16名(先着順)(1人30分)                                                                            | 鶴見区役所3階相談室<br>※予約電話が大変混み合いつなぐりにくい場合があります。<br>※換気のため、扉と窓を開けて相談業務を行っています。<br>※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。<br>※各種相談時間には入れ替わりの時間なども含まれます。 |
| 2  | 不動産相談<br>(賃貸、売買契約、借地借家、空き家問題など)               | 2月9日(木)・27日(月)<br>13時~16時<br>(毎月第2木曜日・偶数月第4月曜日)                | 当日9時~電話<br>(予約専用☎6915-9954)<br>定員 6名(先着順)(1人30分)<br>行政オンラインシステムでの予約可                                                         |                                                                                                                                               |
| 3  | 司法書士相談<br>(相続・贈与、会社・法人の登記、成年後見など)             | 2月15日(水)<br>13時~16時<br>(毎月第3水曜日)                               | 当日9時~電話<br>(予約専用☎6915-9954)<br>定員 8名(先着順)(1人45分)<br>行政オンラインシステムでの予約可                                                         |                                                                                                                                               |
| 4  | 行政に関する相談                                      | 2月24日(金)<br>14時~16時<br>(毎月第4金曜日)                               | 当日会場へお越しください                                                                                                                 | 問合 総務課(政策推進) ☎6915-9683                                                                                                                       |
| 5  | 花と緑の相談<br>問合 鶴見緑地公園事務所 ☎6912-0650             | 今月は実施しません。<br>※次回は3月8日(水)の予定です。                                |                                                                                                                              | 鶴見区役所<br>1階ロビー<br>※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・変更となる場合があります。                                                                                        |
| 6  | ごみの相談<br>フードドライブ<br>問合 城北環境事業センター ☎6913-3960  | 2月21日(火)<br>14時~16時<br>(毎月第3火曜日)                               | 当日会場へお越しください<br>★食品の持ち込みは14時以降にお願いします。                                                                                       |                                                                                                                                               |
| 7  | 人権相談<br>(いじめ、差別、虐待、セクハラ・パワハラ、DVなど)            | 【平日】9時~21時<br>【日・祝】9時~17時30分<br>※土曜日はお休みですが電子メールによる相談は受付しています。 | 専門相談員が電話、FAX、手紙、メール、面談で相談をお受けします。区役所で面談を希望される方は事前にお申し込みください。<br>(☎6532-7830)<br>※通話料は自己負担                                    | 大阪市人権啓発・相談センター<br>西区立売堀4-10-18<br>阿波座センタービル 1階                                                                                                |
| 8  | こころの相談<br>(精神科医)<br>問合 保健福祉課(保健活動) ☎6915-9968 | 2月10日(金)<br>14時~15時30分<br>2月24日(金)<br>14時30分~16時               | 本人(鶴見区民)およびご家族からの相談も可能です。電話、窓口事前予約制(☎6915-9968)<br>定員 2名(先着順)(1人30分程度)                                                       | 鶴見区役所<br>1階⑪番窓口                                                                                                                               |
| 9  | 日曜法律相談                                        | 2月26日(日)<br>9時30分~13時30分<br>北区役所・阿倍野区役所                        | 大阪市総合コールセンター「なにわコール」(☎4301-7285)<br>※マスク着用の徹底をお願いします。マスク未着用の場合、相談ブースへの入室はお断りします。<br>※体調不良とお見受けされる場合は、相談ブースへの入室をお断りすることがあります。 | なにわコール                                                                                                                                        |
| 10 | ナイター法律相談                                      | ※今月は実施しません。                                                    |                                                                                                                              |                                                                                                                                               |

※ 弁護士による「離婚・養育費」に関する専門相談

日時 3月7日(火) 14時~17時(1人45分以内)

対象 大阪市内在住で20歳未満の子どもがいる父母

場所 鶴見区役所 4階

定員 4名(先着順)

申込方法 2月28日(火)9時~電話での事前予約制

予約専用☎6915-9107

無料

つるみっこ写真館

1月出生届受理件数 67件

※年齢・コメントは撮影当時のものです。

★かわいいお子さんの写真募集中!

詳しくはホームページをご覧ください。

つるみっこ写真館 検索

ゆいか  
新美 結栞ちゃん 11か月  
毎日元気いっぱい♥これから  
も元気にすくすく育ってね♥

いぶき  
山田 勇吹ちゃん 9か月  
笑顔ですくすく成長してね♪

2月から偶数月の第4月曜日にも  
不動産相談を実施します

毎月第2木曜日に開催している不動産相談が、大変ご好評をいただいております。偶数月の第4月曜日にも開催されることとなりました。ぜひご利用ください。