

バランスよく食べよう!

食育レシピ

切干大根のナムル

(1人分あたり エネルギー21kcal 食塩相当量0.5g)

材料(4人分)

きゅうり	60g
切干大根	16g
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1/3
いりごま	1g



きゅうりの代わりに、にんじんを使っても、切干大根だけでもよいですよ。
前日にとっておくこともできて、朝ごはんの副菜としてもGOOD!

作り方

- ① きゅうりは細切りにしてゆでる。
- ② 切干大根は十分にもみ洗いしたあと、ぬるま湯につけてもどしゆでる。
- ③ いりごまは炒って香りを出す。
- ④ 砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて電子レンジで20秒ほど加熱し、ごま油、いりごまを加える。
- ⑤ きゅうりと切干大根を合わせたものに④をかけてあえる。

[レシピ提供] 鶴見区食育推進ネットワーク:市立小学校・中学校
[撮影協力] 茨田南小学校 栄養教諭 栗野先生(中央)、
鶴見区食生活改善推進員協議会 横堤校区
山本さん(左)・石井さん(右)

問合 保健福祉課(健康づくり)
1階11番 ☎06-6915-9882

子育て応援します!

子ども・子育てサポーターをご存知ですか?

就学前に利用できる子育て関係の施設やサービスについて、聞きたいことや相談したいことはありませんか?

それぞれのご家庭のニーズに合った施設や事業の情報をお伝えしたり、ご利用をサポートします。一人で悩まず気軽に相談してみてください。

こんな相談ができます

- 保育所や幼稚園の入所・入園の手続きが知りたい
- 少しの間、子どもを預かってもらうところはないかな?
- 鶴見区で親子で遊べる場所が知りたいなど

日時 毎週月～金曜日 10時～16時30分
※予約優先、水曜日および祝日・年末年始を除く

予約・問合 保健福祉課(子育て支援) 1階12番 ☎06-6915-9107



「つるりっぷ版SDGsアイコン」紹介

目標1. 地球上のあらゆる形の貧困をなくそう

たとえば、世界では6人に1人の子どもが「極度にま
ずしい」暮らしをしています。こうしたさまざまな貧困
をなくしたいという思いを、大黒様姿のつるりっぷで
表現しています。今月号から広報紙にオリジナルアイ
コンを掲載していますので、探してみてくださいね。



鶴見区子育てサロンに遊びに来てね!

子育てサロンは親子の遊びや情報交換、仲間づくりの場として、地域ごとに定期的に開催しています。お気軽にご利用ください!

対象 0歳～就学前のお子さんとその保護者、ご出産予定のプレパパ・プレママ

名称	日時	場所
つるみ北子育てサロン (毎月第2月曜日)	9月11日(月)10時～12時	鶴見北公民館(鶴見5-6-37)
焼野子育てサロン (毎月第2月曜日)	9月11日(月)10時～11時30分	焼野福祉会館(焼野1-南10-4)
横堤子育てサロン (毎月第2月曜日)	9月12日(火)10時～12時	横堤福祉会館(横堤3-10-11)
茨田東子育てサロン (毎月第2水曜日)	9月13日(水)10時～12時	茨田東福祉会館(茨田大宮4-26-1)
茨田西子育てサロン (毎月第2木曜日)	9月14日(木)10時～12時	茨田西社会福祉会館(横堤5-5-52)
つるみ子育てサロン (毎月第3火曜日)	9月19日(火)10時～12時	鶴見公民館(鶴見2-5-41)
茨田子育てサロン (毎月第3水曜日)	9月20日(水)10時～12時	茨田福祉会館(中茶屋1-1-41)
茨田南子育てサロン (毎月第3木曜日)	9月21日(木)10時～12時	茨田南福祉会館(諸口2-4-36)
茨田北子育てサロン (毎月第3月曜日)	9月25日(月)※10時～11時30分 ※9月25日は鶴見区子ども・子育てプラザ主催で予約制 定員 親子8組 予約 ☎06-6967-1033	茨田北福祉会館(安田4-2-12)
今津子育てサロン (毎月第4火曜日)	9月26日(火)10時～12時	今津会館(今津中5-5-32)
榎本子育てサロン (毎月第4火曜日)	9月26日(火)10時～11時30分	榎本福祉会館(今津中1-9-32)
みどり子育てサロン	開催日未定 ※決まり次第区役所ホームページでお知らせします	

問合 保健福祉課(子育て支援)1階12番
☎06-6915-9129

詳しくは
こちらから▶



日常生活に認知症予防を取り入れよう!

9月21日は世界アルツハイマーデーです



認知症は誰でもかかる可能性のある身近な病気の一つです。令和4年度版高齢社会白書(内閣府)によると、介護が必要になる原因の第1位は認知症ですが、鶴見区でも認知症高齢者等の数は1,717人(令和5年4月1日現在、大阪市福祉局調べ)となっており、増加傾向にあります。認知症を早期に発見することは介護予防にもつながります。

世界アルツハイマーデー(9月21日)は、国際アルツハイマー病協会が認知症への理解をすすめ、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定しました。また、9月を世界アルツハイマー月間として世界各国で啓発活動を行っています。

この機会に、ぜひ認知症について学んでみましょう!

●認知症とは

認知症とは、脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態のことです。認知症の原因となる疾患のうち、最も多いのが「アルツハイマー型認知症」です。

●認知症かな?と思ったら、専門機関へ相談を

「認知症かもしれない」と不安に感じる事があれば、早めにかかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう。

認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

問合 保健福祉課(保健活動)1階11番 ☎06-6915-9968

●認知症予防のためにできることは?

①食生活に気をつけましょう

塩分は控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。

②適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。

③生活を楽しみましょう

趣味に取り組むなど、さまざまな活動を通して生活を楽しみましょう。

④人と積極的に交流しましょう

地域の活動や保健福祉センターが実施している講座等に参加してみましょう。

