

食育レシピ

いつもの料理をおいしく減塩！

お好み焼き

1人分あたりエネルギー 490kcal
食塩相当量1.3g

減塩ポイント

市販のお好み焼き粉は便利ですが、濃いめにだしを取り小麦粉と合わせて作ると減塩につながります。トッピングの青のりやかつお節の風味でさらに美味しく減塩！

★濃いめのかつおだしの取り方

水300ccを火にかけ、沸騰直前にかつお節10gを入れ、沸騰したら火を止める。かつお節が沈んだらペーパータオルを敷いたザルなどでこす。

作り方

- キャベツは粗みじん、白ねぎは輪切りにする。
- 豚バラ肉(お好きな具材)は食べやすい大きさに切っておく。
- ボウルに小麦粉とかつおだし200ccを入れ混ぜる。
- ③に卵と①を入れて混ぜ、油を熱したフライパンで焼く。豚バラ肉(お好きな具材)のせ、弱めの中火で5分程度焼いて裏返したあと、蓋をしてもう片面を5分程度焼く。
- 焼きあがれば、ソース、マヨネーズを塗り、青のり、かつお節をトッピングして完成。

※提供いただいたレシピを試作し、少しアレンジしています

材料(4人分)

キャベツ	400g	小麦粉	150g
白ねぎ	80g	油	大さじ2
豚バラ肉(お好きな具材でOK)	160g	ソース	大さじ4
卵	4個	マヨネーズ	大さじ2
★濃いめのかつおだし	200cc	青のり、かつお節	適量

問合

保健福祉課(健康づくり) 1階11番

06-6915-9882

施設だより

鶴見区民センター

鶴見区横堤5-3-15
問合 06-6912-3971 FAX 06-6912-3900

和太鼓教室

日本の伝統芸能である和太鼓のお稽古を気軽に、楽しく始めませんか？

日時

毎月金曜日(3回) 13時30分～14時30分

※大雨や暴風など「警報」が当日7時に出ている場合は中止とします

場所

区民センター 小ホール

内容

和太鼓練習

講師

Hikaru 氏(篠笛・和太鼓奏者)

対象

どなたでも

定員 6名(先着順)

費用

6,000円(1,000円×6回)

※無料見学・途中入会も受け付けます

申込

来館

鶴見緑地情報

〒538-0036 鶴見区緑地公園2-163
鶴見緑地パークセンター
問合 06-6911-8787 FAX 06-6911-8714

じゃがいもスクール

じゃがいもの植え付けから収穫までを体験し、自然や植物の大切さを学べるイベントです。

日時

[第1回] 3月9日(日)

植付け※雨天時は翌週に順延

[第2回] 4月13日(日)

芽かき・除草・追肥・土寄せ

[第3回] 5月18日(日)

除草・土寄せ

[第4回] 6月22日(日)

収穫※雨天時は翌週に順延

各回10時スタート(9時30分受付開始)

※小雨決行

場所

鶴見緑地内 体験学習施設

対象

3歳から小学6年生までのお子さまと保護者

定員

57組(応募多数の場合は抽選)※1組4名まで

費用

1組2,000円(保険料含む)

申込

往復ハガキ ※①②を明記のうえ鶴見緑地パークセンターまでお申込みください

①参加者全員の氏名およびお子さんの年齢(学年)

②代表者の住所・電話番号

締切 2月9日(日)必着

子ども・子育てプラザ

鶴見区今津中1-1-14 問合 06-6967-1033 休館日 月曜・祝日

プレママ・プレパパ対象講座
赤ちゃんのお世話体験

無料

沐浴・着替え・おむつ替え・ミルク作りなど赤ちゃんのお世話をご夫婦で体験してみませんか。
第1子妊娠中の方を優先しますが、第2子以降妊娠中のご夫婦も、乳幼児と保護者の方もご参加いただけます。

日時

2月9日(日) 10時30分～12時

場所

区民センター1階 アトリエ兼工作室

講師

保健師 清水 香織 氏

対象

プレママ・プレパパ、乳幼児の保護者

※ぜひご夫婦でご参加ください

定員

6組(先着順)

※一時保育はありません

持物

ハンドタオル

申込

電話・来館 ※1月9日(木)から受付開始

だいじな『からだところ』のはなし

無料

性について正しい知識を、お子さんに伝えられますか？
お父さんお母さんがお子さんに性教育をする上で、どんなことをどのように伝えたら良いか注意点などをお話します。小学生・中学生の皆さんも、自分の体について学びましょう！

日時

1月25日(土) 14時～15時

場所

軽運動室

講師

助産師 佐藤 阿子 氏

対象

①3歳～18歳までの子どもの保護者

※お子さんと一緒に参加できます

②小学生・中学生

定員

15組程度(先着順) ※一時保育はありません

申込

電話・来館

鶴見図書館

鶴見区横堤5-3-15
問合 06-6913-0772 FAX 06-6913-3975
開館時間 火曜日～金曜日10時～19時／土曜日・日曜日・祝休日10時～17時
休館日 月曜日・第3木曜日

システム更新に伴う臨時休館

大阪市立図書館は、1月16日(木)まで[中央図書館は1月15日(水)まで]、図書館情報ネットワークシステムの更新のため全館臨時休館しています。
休館中の返却は、返却ポストをご利用ください。ただし1月6日(月)9時までにはご利用いただけません。

休館中の利用制限

休館中はインターネットでのご利用(蔵書検索、予約、貸出延長などログインしてのサービス等)、電話でのお問い合わせはできません。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

開館、巡回再開予定

中央図書館は1月16日(木)より(開館時間は9時15分から17時まで)、地域図書館は1月17日(金)より開館します。

自動車文庫は1月14日(火)より巡回を再開します。

新システム移行後の変更点

◆マイナンバーカードでの貸出が可能に。
ご利用には図書館カードとの連携手続きが必要です。

◆スマートフォンで図書館カードのバーコードを表示すると、図書館カードとして利用できます。

その他、詳しくは図書館ホームページで順次ご案内します。

	イベント名	内容	日時
1	たんぽぽんの会	乳幼児向け絵本の読み聞かせやふれあい遊びなどを行います。	1月18日(土) 11時～11時30分
2	えほんのじかん	絵本の読み聞かせや手遊び、パネルシアターなど、おたのしみもりたくさん！	1月25日(土) 11時～11時30分

移動図書館
まちかど号巡回

問合 自動車文庫 06-6539-3305 FAX 06-6539-3336

日時	場所
1月21日(火) 14時10分～14時50分	市営焼野住宅集会所前(焼野1-1)
1月22日(水) 10時20分～11時20分	鶴見区子ども・子育てプラザ(今津中1-1)
1月22日(水) 13時5分～13時50分	茨田東15町会地藏公園(茨田大宮3-21)
1月22日(水) 14時25分～15時10分	緑児童遊園(緑3-3)