



横浜町 食改だより

NO,31 発行日:平成27年3月18日

※食改:食生活改善推進員協議会の略称



12月～2月頃までの主な活動紹介

～ ◆◆ 会議・自己学習編 ◆◆ ～

1/14 (水) 第5回研修会・新年会



<メニュー>
 ・カップ寿司
 ・せんべい汁
 ・オリーブオイルを使ったサラダ3種



食改10名【新渡・梅村・小川・木村・澤谷・杉山・仁和・野坂・藤島・三浦】と栄養士が出席しました。
 地区活動に向け、オリーブオイルを使った調理試作とお楽しみ献立を実習しました。
 午後は、ビンゴやクイズ等、頭と体を使って様々なゲーム(レクリエーション)をし、楽しく仲間と親睦を深めることができました。

2/23 (月) 第6回研修会・第2回役員会



<災害非常食の紹介> ～簡単に作れるので、普段の食事でも活用ください
 簡単さばカレー (災害時の簡単レシピ集より)

【材料(2人分)】

ごはん	300g	すりおろししょうが	4g
さば水煮缶	1～2/3缶	にんにくすりおろし	4g
ホールトマト(食塩無添加)	1缶	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ	中半コ	カレールー	30g

※普段は、人参等の野菜を増やして作りましょう ※しょうがやにんにくがない場合は、チューブのものでもOKです

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、①玉ねぎとしょうが、にんにくをきつね色になるまで炒める。
- ③ ②にホールトマトと、さば水煮缶をくずしながら入れて炒める。
- ④ カレールーを入れて味を調える。
- ⑤ 皿にラップをかけて、ごはんと④をかける。

食改11名【秋田・新渡・梅村・小川・木村・澤谷・杉山・仁和・野坂・藤島・三浦】と栄養士が出席しました。
 今回は、管内研修会に参加した食改を講師として伝達講習を行いました。
 内容は、①「生涯骨太クッキング」で牛乳乳製品を使った料理、②「災害時の調理研修」等で、水が少なくても済む調理や缶詰等を使って手軽にバランスがとれる料理等を勉強しました。