

7/31 (金) 第3回研修会・第1回役員会



食改10名【梅村・小川・木村・澤谷・白濱・杉山・月舘・仁和・藤島・三浦】と栄養士が出席しました。
 研修会は、だし活PRに向けて、郷土料理講習（べこもち）を行いました。べこちは、会員の仁和氏と三浦氏が講師となり、もちのこねから形成まで各々で作りました。
 真夏日の中、出来上がる頃には、汗だくでヘトヘトになりましたが、みんな楽しそうで、技術向上と親睦を深めるよい機会となりました。

～ 食改は、郷土料理の普及活動も行っています。みなさんも一緒に作りませんか？ ～

～ ◆◆ PR 活動編 ◆◆ ～

7/1 (水) 有畑小学校 歯にやさしいおやつ実習



5～6年生9名と先生2名、食改2名【秋田・野坂】と対馬栄養士の計14名で実施しました。
 食改が幼児健診で行っている、おやつを試食提供と同メニュー「野菜ポッキーと野菜クラッカー」をみんなで楽しく作り、試食しました。おやつを「かたい」という子もおり、栄養士から噛むことの大切さや歯に悪いおやつ等について話がありました。
 <子ども達の感想> ・野菜がこんなに美味しいおやつになってビックリした ・楽しくおいしくできたので家でもやってみたい
 ・砂糖を使わなくてもこんなにおいしくできてビックリした ・みじん切りがうまくできなかつたけど楽しく料理できた

7/12 (日) 総合健診での減塩・野菜摂取PR ～野菜は1日5皿目標！



玉ねぎの具だくさんみそ汁 ～朝の具だくさんみそ汁は熱中症予防にも効果的

<材料 4人分>

玉ねぎ	120g
人参	80g
しめじ	60g
長ねぎ	40g
油揚げ	1/2枚
みそ	28～34g
だし汁	650～700ml

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切りに。人参は皮をむいて短冊切りにする
- ② しめじは、食べやすい大きさにほぐす
- ③ 長ねぎは、厚めの斜め切りにする
- ④ 油揚げは、熱湯をかけて水気をきり、食べやすく切る
- ⑤ 鍋にだし汁、玉ねぎ、人参を入れて柔らかくなるまで煮る。野菜が程よい硬さになったら、しめじ、長ねぎ、油揚げを入れ、ひと煮立ちしたら、みそを溶き入れる。

水800ml弱、昆布6～8cm四方、煮干し約7～8尾

※ 材料は、これに限らず冷蔵庫の残り物等、沢山入れよう

★ この味が薄いと感ずる方は、徐々に薄味に慣らしていきましょう！

食改6名【木村・澤谷・白濱・仁和・藤島・三浦】と対馬栄養士、倉前臨時栄養士の計8名で、2品の試食提供を行い、減塩と野菜摂取PRを実施しました。63名の参加があり、試食だけでなく、栄養士による減塩等の指導もありました。塩分のとり過ぎは、高血圧を招くほか、動脈硬化をはじめとして、脳・心臓・腎臓などの病気の原因ともなります。だしと具だくさんみそ汁で減塩と野菜不足を補いましょう！

10/16ドッグ事後指導日でも、同PRを実施予定です。参加の際はぜひお立ち寄りください！



あなたも私たちの仲間になりませんか？ 食改や料理に興味のある方、教室希望等ありましたらご連絡ください！

☞ 食改会長：藤島 ☎78-2644

☞ 事務局：役場 健康福祉課 ☎78-2111

