

食改協だより

令和5年12月 第10号
厚真町食生活改善推進協議会
会長 西村幸子
事務局 厚真町住民課



★親子料理教室★

小学低学年向け（8月実施）、高学年向け（10月実施）それぞれの親子を対象にした「親子料理教室」を実施しました。とても楽しそうな様子や後日おうちでも作ったとの声も聞かれ、子どもたちの食への意欲も高まり、良い教室となりました。

今回の親子料理教室では、バランスのよい食事の合言葉である「まごわやさしい」をテーマに行いました。

ま 豆類：体・骨をつくるたんぱく質とカルシウムを多く含む。

ご ごま：体を守る役割のあるビタミンEを多く含む。

わ わかめ(海藻類)：体の調子を整えるミネラルを多く含む。

や 野菜：体をウイルスや菌から守るビタミンを多く含む。

さ 魚：体・骨をつくるたんぱく質とカルシウムを多く含む。

し しいたけ（きのこ類）：骨をつくるカルシウムとビタミンDを多く含む。

い いも類：食物繊維を多く含む。

厚真町食生活改善推進協議会（略称：食改協^{しよっかいきょう}）

私たちは、食生活に関する内容を中心とした講座を修了した者で組織されるボランティア団体です。「私達の健康は私達の手で！」をスローガンに食を通じて健康的な生活を地域にお伝えしております。今年度前期の活動内容を紹介します。

みんなの声

8月5日、18日 低学年対象

色々な食材を使って
色々なものを作れて楽しかった。



メニュー

韓国風のり巻き

豆いも団子汁

ハスカップラッシー

豆いも団子汁

材料（2人分）

- ・じゃがいも 小1個
- ・片栗粉 大さじ1

【作り方】

- ①茹でたじゃがいもをつぶし、片栗粉とよく混ぜて一口大の大きさに丸める。
- ②しいたけ・長ねぎは細切りにする。
- ③大豆は水を切っておく。
- ④だし汁を熱し、沸騰したら①の団子を入れる。団子が浮き上がったら大豆、しいたけ、長ねぎを入れる。
- ⑤具材に火が通ったら火を止め、みそをとぎ、弱火で煮立つ前まで火にかける。

裏面もあります

10月7日、28日 高学年対象



メニュー

わかめごはん
洋風みそ汁
とりとレンコンのつくね
かぼちゃプリン



料理を覚えたいと言ってくれました。



家でも作ってみたい!

かぼちゃプリン

【作り方】

材料（2人分）

- ・カボチャ…80g
- ・牛乳…45ml
- ・卵…1/2個
- ・オリゴ糖…10g

事前準備：オーブンを160℃に予熱。

- ①かぼちゃはラップで包み、（電子レンジ600w）で3分程加熱。ボウルに入れ、泡だて器などでなめらかにつぶす。
- ②鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まであたためる。
- ③ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で泡立たないように静かにまぜ卵黄と卵白がなじんだらオリゴ糖を加え、同じようにまぜる。
- ④②と③をまぜあわせ、ザルなどでこし、びんに流し入れる。
- ⑤天板に並べ、天板の半分まで熱湯をしき、160℃で30分加熱する。粗熱をとり、お好みで温かいままでも冷やしてもおいしく召し上がれます。



冬季栄養健康教室 <参加者募集>

<総合ケアセンターゆくり開催>

- とき 1月23日（火）対象：朝日
1月30日（火）対象：南町・北町・東町・西町
- ゆくり開催では
軽い運動も
行います！
- 2月 1日（木）対象：※全地区
2月14日（水）対象：新町
2月19日（月）対象：宇隆
2月29日（木）対象：※全地区



- 時間 9時30分～13時30分
○ところ 総合ケアセンターゆくり 2階調理実習室
○持ち物 エプロン、三角巾、運動靴

<各自治会館開催>

- とき・ところ 1月31日（水）共和生活会館
2月15日（木）豊沢マナビィハウス
2月21日（水）美里生活会館
2月28日（水）軽舞生活会館
- 時間 9時30分～13時
○持ち物 エプロン、三角巾



★申し込み 参加したい日程の1週間前までに下記へお申し込みください。

*全地区対象日（2月1日、29日）以外の日程は対象地区にお住まいの方を対象にしていますが、違う地区にお住まいの方も参加可能ですのでお気軽にお申し込みください。

【住民課健康推進グループ】

担当：船戸 ☎26-7871

※食改協推進員がない自治会でも要望があれば行いますので、上記担当（栄養士）にご相談ください。