

こんにちは 食生活改善推進員 です

夏休みの一日、母親と子供を対象に「母と子の楽しい料理教室」を開きました。五十六名がワキアアイアイの中で学習やゲーム、そして料理に挑戦しました。お母さんの反省で、日頃から包丁を持たせなくてはいけないということがよくわかりました。危かしくて見ていられない等ありましたよ。

母と子の 楽しい 料理教室開催



▶子供達と汗だくになって、
(指導した推進員さん)



▶食後、今日のできばえを
みんな反省

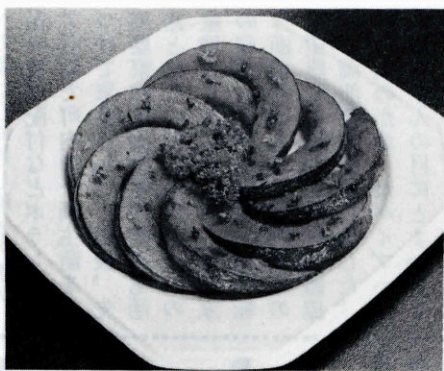


▶この真剣な表情、包丁さばき
りっぱな未来のお母さん

保健婦だより

人生80年代の “食”設計を

「汝の食物を医者とも医薬ともせよ。食物で治せない病気は、医者にも治せない」
これはギリシヤの医聖ヒポクラテスのことばです。今日は、飽食時代—つい甘味や飲み物、嗜好本位の食習慣に陥り、その結果栄養のバランスが崩れて、肥満・貧血・成人病などの素因をつくることになりかねません。成人病は、日頃の食習慣、運動習慣などの生活のあり方と深くかかわっていることから習慣病といわれています。そこで日本の伝統的な食生活つまり、米を中心に魚・大豆野菜・海藻などの組み合わせで、栄養素組成が極めて合理的です。さあ、今一度昔の味を思い出して下さい。



かぼちゃのソテーにんにく風味

- 材料(4人分) かぼちゃ½個 にんにく1片 パセリ少々 サラダ油大さじ3 塩・こしょう少々
- 作り方 ①かぼちゃは3mm厚さのくし型に切る。②にんにくはみじん切りにする。③フライパンに油を熱してにんにくを加え、香りが出たら火を弱めてかぼちゃを加える。とちゅう油を加えながらゆっくり焼く。④最後に軽く塩、こしょうを振り、パセリを飾る。



大根と油揚げの煮物

- 材料(4人分) 大根600g 油揚げ1枚 油大さじ2 砂糖大さじ2 しょうゆ大さじ3½
- 作り方 ①大根は皮をむいて縦半分に切り、長めのそぎ切りにする。②油揚げはさっと熱湯をかけて、細切りにする。③鍋に油を熱して大根を炒め、油揚げを加えてひたひたの水で煮る。④煮立ったら中火にし、砂糖を入れ、2~3分したらしょうゆを入れて煮込む。