

きょうわ 食育だより

平成27年12月1日発行

共和町食育推進委員会 事務局：共和町役場産業課

「私たちの健康は、私たちの手で」

今回の食育だよりでは、食育活動を推進している「食生活改善推進員」についてお知らせします。

食生活改善推進員ってどんな人？

- ①食生活を改善することを目的にボランティア活動を行っています。
- ②国民の健康状態や食生活改善、食の衛生や環境、調理や運動についてなど、理論と実習で学び（認定講習を受講します。）、認定を受けた人たちです。
- ③全国各地市町村におり、共和町にも現在12名の食生活改善推進員がいます。

食生活改善推進員は、「**私たちの健康は、私たちの手で**」というスローガンのもと、自分、家族の健康づくりから、さらに地域の健康づくりを目指して食育活動（食事バランスガイドの普及・地産地消・郷土料理や行事食、食文化の継承など）を進めています。

共和町食生活改善推進員協議会（通称：ポテト会）の活動は？

共和町食生活改善推進員協議会（通称：ポテト会）では、自主学習の他、毎年2月頃「はつらつお料理教室」を開催しています。生活習慣病予防を意識した減塩メニューや野菜たっぷりメニューなどの調理実習の他、役場管理栄養士、保健師による食生活をより良くするための講話、自宅で続けられるカンタンな運動の実習も行っています。

次回は、平成28年2月に開催予定です！参加ご希望の方は、広報1月号にご案内を掲載予定ですので、ぜひお申し込みください。

◆今年の「はつらつお料理教室」の様子◆



～調理実習メニュー～

- ①桜海老の炊き込みごはん
- ②鮭と大根の和風スープ
- ③豆腐と野菜のチーズチャンプルー
- ④サラダ風 酢の物
- ⑤パインのアップサイドダウンケーキ



～参加者の声～

グループの皆さんと話しながら作る楽しさを学ばせてもらった！



料理のバリエーションが増えた！

今年の「はつらつお料理教室」で人気だったメニュー！

カルシウム
たっぷり！！

◆豆腐と野菜のチーズチャンプルー◆

～材料（4人分）～

木綿豆腐	150g
長ねぎ	1/2本（50g）
にんじん	1/2本（75g）
こまつな	200g
ごま油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
※スキムミルク	大さじ1
（※入れなくても作れますが、入れるとコクがアップします！）	
溶けるチーズ	40g
卵	1個

～作り方～

- ①豆腐は水切りをし、一口大にちぎっておく。
- ②長ねぎはななめ切り、にんじんは短冊切り、こまつなは5cmの長さに切っておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の豆腐を焼き付け、フライパンの空いている部分で長ねぎ、にんじんを炒める。
- ④豆腐に焼き色がつき、野菜がしんなりしたら、豆腐と野菜を合わせて塩、こしょうで味を調える。
- ⑤こまつなを④のフライパンに加えてさらに炒める。
- ⑥⑤のこまつなの火が通り、色が変わったらスキムミルクと溶けるチーズを加える。
- ⑦ボウルに卵を入れ、溶きほぐし、⑥のフライパンに回し入れる。
※卵が半熟状態になったら火を止めて、皿に盛りつける。



★1皿に牛乳コップ1杯分のカルシウムが含まれています

エネルギー132Kcal／たんぱく質7.8g／脂質8.7g／食塩相当量0.8g／カルシウム227mg

「フチ・カフェ・フルール」のご案内

12月4日（金）は西村計雄画伯の命日で、西村計雄記念美術館の入館料が無料です。これに合わせて、美術館ボランティア主催

「フチ・カフェ・フルール」

が開催され（10：00～15：00）、共和町の食材を使ったお菓子の試食が行われます。

お時間がある方は、ぜひ美術館へお立ち寄りください。



（昨年の様子）