作り方

①じゃがいもは皮をむき、薄くいちょう切りにして鍋に入れ、 じゃがいもが浸かるくらいの水で柔らかくなるまで煮る。 ②①をつぶし、スキムミルク、片栗粉を加えよく混ぜる。 ③ひじきは5分ほど水で戻し、さっと湯がき、水気を切る。 ④青菜はみじん切りにして、さっと湯がき、水気を絞る。 ⑤②にひじき、青菜、桜えび、粉チーズを加え混ぜ合わせ、 小判型に成形する。

⑥フライパンにバターを敷き熱し、⑤を並べ、片面に焼き色が ついたら裏に返す。弱火でふたをして2~3分加熱する。 ⑦両面に焼き色がつき、火が通ったらハケなどで醤油を塗る。

「ポテトもち」

: 5.4 g : 5.5 g

: 18.9 g

: 36 m g



カルシウム・鉄分豊富!



減塩で野菜たっぷり!

「じゃがいもとベーコン のトマトスープ」

材料 / 4人分 • • • • • • • :1と1/2個 じゃがいも :中1個 にんじん :中1本 玉ねぎ : 1/2個 しめじ : 100 g ベーコン : 2枚 ブロッコリー : 120 g ケチャップ :大さじ1~2 : 小さじ2

栄養 / 1人分 ・・・・・・ エネルギー : 133kcal たんぱく質 食塩相当量 : 1.1 g

オリーブオイル: 適量 塩・こしょう : 適量

作り方

- ①トマト、じゃがいも、にんじんは乱切りにする。しめじは 石づきを取り、ほぐす。玉ねぎはくし形切り、ベーコンは2 cm幅の薄切りに切る。
- ②ブロッコリーは子房に分けて、下茹でする。
- ③鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンをカリッと炒め、①の トマトとブロッコリー以外の野菜を加えて炒める。
- ④水 600 m L を加え、トマト、ケチャップ、コンソメを加え て火にかけアクを取りながら煮る。
- ⑤具材が柔らかくなったら、ブロッコリーを加える。塩・こしょ うで味を調える。

一緒に始めよう!食生活改善推進員を大募集



食生活を中心とした健康づくりのボランティア活動を行う食生活改善推進員を募集します。 詳しくは、お問い合わせください。

活動内容 養成講習会受講後、来年4月から次のような活動を行います。

- ・市民健康診査会場に設ける「健康づくりコーナー」や子育て支援センター で実施している「おばあちゃんの味の日」など、試食づくり及び指導
- ・親子料理教室や子ども料理教室での調理指導
- ・疾病予防や食の伝承料理普及、県・市保健事業の補助 など

募集人数 10 人(男性も大歓迎)

応募資格 ・食生活改善推進員の一員として活動ができる人

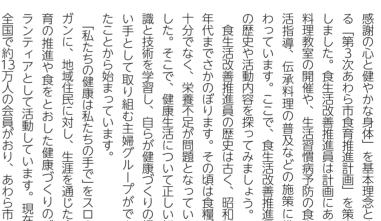
- ・養成講習会に参加できる人(日程はお問い合わせください)
- ・自動車運転免許証を持っている人

8月27日(金)までにお申し込みください。

健康長寿課 健康増進G ☎ 73-8023



食生活改善推進員が教える



現在、市の食生活

人います。

の大切さを伝える

亦神敏江さんに話を伺いました。 市の食生活改善推進員で、 食生活改善推進員になろうと思っ 会長を務める

③推進員さんも料理の勉強に力が入ります (講習会での一コマ)。

④市内の事業所を訪問し、食をとおした健康づくりを推進中!

た理由を教えてください 昔から食への関心がありま 子どもの食 した。

①子どもに伝承料理を教える教室を開催。

②介護予防教室で食の大切さを伝えています。

⑤子育て世代に昔ながらの食文化を教えています。



食生活改善推進員は計画にある 自らが健康づくりの担 普及などの施策に携 その頃は食糧が を策定

また、会員の皆さんと交流

や食に関する知識

生涯を通じた食

(5)

した健康づくりのボ らず男性にも料理の楽しさや食の大切さ る「食ではぐくむ感謝の心と健やかな身体」 教えてください 改善推進員には男性が を伝えていきたいです。 残していきたいと思って 基づき活動 子育て中のお母さんや若い あわら市食育推進計画の基本理念で ることで同じ料理でも作業工程や味付 また古くから伝わる伝承料理を次世代 に個性がありとても勉強になります。 今後の目標を教えてください 食生活改善推進員に対する想いを

もっとたくさんの男性が

▲ インタビューに答えてくれた あわら市食生活改善推進員の

食の大切さについて 自分自身の知識を増や

食

をとおした健康づくり

食生活改善推進員になって良かっ