

\\ 正しい食生活は、心も育む //
白石区食生活改善推進員協議会

食の大切さを伝えるボランティア団体。料理教室や食生活改善展など、さまざまな活動を通して地域の方の健康づくりを支援しています。
毎年6～7月に推進員養成講座を白石保健センターで開催しています。



いちのみさこ
市野美砂子会長から

私自身、「豊かな食卓を囲むことが幼少期の心の栄養になる」との思いで、毎日の食卓はもとより、おやつは手作りのものを心掛けていました。
正しい食生活はどの年代にとっても大切ですが、白石区では特に低年齢の子どもたちへ向けた取り組みに力を注いでいます。食の大切さを伝え、身体も心も健康に育ってほしいと願い、日々活動しています。



おすすめレシピ
やさいたっぷりだんご汁



(4人分)

白玉粉	120g
水(堅さを見ながら)	100ml
厚揚げ	80g
ニンジン	40g
ゴボウ	40g
サツマ芋(細いもの)	60g
シメジ	20g
インゲン	4本
だし汁	1000ml
A (しょうゆ)	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
塩	ふたつまみ

- 白玉粉に少しずつ水を加え、耳たぶくらいの柔らかさになるようにこねて団子を作り、ゆでておく。
- ニンジンは半月切り、ゴボウは皮をこそげて斜め切りにし、サツマ芋は輪切りにして水にさらす。
- 厚揚げは一口大に切り、シメジは石づきをとってほぐす。インゲンは筋を取ってゆで、斜め切りにする。
- 鍋にだし汁と②を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮て、厚揚げ、シメジを加え、Aで調味をする。
- ①の団子、インゲンを入れて火を止める。

\\ 子どもたちの健やかな成長を目指して //
栄養教諭・学校栄養職員白石ブロック

子どもたちが健全な食生活を送れるように、17人の栄養教諭・学校栄養職員が学校給食の献立作成や、食指導をしています。また、食育推進ネットワークの一員として家庭や地域との連携を深めようと、レシピの提案などを行っています。

おすすめレシピ
小松菜とベーコンのサラダ



(4人分)

小松菜	120g (4株)	
モヤシ	60g (1/3袋)	
ベーコン	30g (2枚)	
A	しょうゆ	大さじ1/2
	酢	小さじ1
	油	小さじ1/2
	砂糖	少々
	白いりゴマ	小さじ1

- ベーコンは千切りにして、空いりし油を切って冷ます。
- 小松菜は2cmに切り、モヤシと一緒にゆでて水気を切り冷ましておく。
- Aを合わせてドレッシングを作り、ベーコンと野菜を入れてあえる。

しろいしクイズ!

成人が一日に摂取するべき野菜の量は何gでしょう。

- ①200g ②350g ③500g

正解者の中から抽選で5人の方に共通クイズユーカード(1,100円分)を差し上げます。



応募方法

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、この特集(白石2～4ページ)へのご意見・ご感想、今後特集で扱ってほしいテーマを記入し、区総務企画課広報係(白石1ページ参照)へはがきかファクスで。1人1通。締め切りは12月31日(火)(消印有効)。当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

広告

