



食育推進キャラクター
「そだっち」

男性料理教室で健康づくりと コミュニケーションの和を広げよう

食育

①

がんものあんかけ



●材料(1人分)
木綿豆腐100g、鶏ミンチ、ニンジン、玉ねぎ各20g、シメジ、青ネギ各10g、白ネギ、しょうが各5g、かたくり粉2g、黒ごま、サラダ油各適量、A(しょうが汁1cc、酒1cc)、B(卵7g、かたくり粉3g、しょうゆ0.8cc、塩0.3g)、C(だし汁60cc、しょうゆ6cc、酒5cc、砂糖2g)

- 作り方
- ①豆腐はしっかりと水切りをする。
 - ②ニンジン(材料の半量)、白ネギ、シメジを2cmにせん切りにする。
 - ③鶏ミンチにAを加えよく混ぜ、①をくずし入れる。さらに②とB、黒ごまをひねりごまにしてよく混ぜ合わせ、小判型に丸める。
 - ④熱したフライパンに少し多めのサラダ油をひき、③を入れ中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。
 - ⑤残りのニンジン、玉ねぎ、しょうがを3cmにせん切りにする。
 - ⑥鍋にCと⑤を入れ煮る。火が通ったら、小口切りにした青ネギを加える。水溶きかたくり粉を流し入れ、ひと煮立ちさせ火を止める。
 - ⑦器に盛り付け、⑥をかけて出来上がり。

市では、全ての人が食を通して健やかな体と豊かな心を育むまちをめざして、食育を推進しています。

このコーナーでは、食生活改善推進員、保育所・小学校、生産者が行なっている食に関するさまざまな取り組みをレシピとともに紹介していきます。

今回紹介するのは、食生活改善推進員による男性料理教室です。

高齢の男性のひきこもりを防止し、栄養の高い食事を習慣付けられるよう、65歳以上の男性や、男性介護者を対象



食生活改善推進員三原支部長
新田純子さん

に料理教室を開催しています。簡単に、栄養バランスが良く、塩分の低いメニューを心掛けています。

教室では、会話やコミュニケーションも生まれます。食を通じて、健康づくりとコミュニケーションの和が広がります。

問い合わせ先 保健福祉課(☎0848(67)6037)



▲「習った料理を家でも作るよ」、「ここに来て話をするのが楽しい」と話す参加者

税などの納期(普通徴収)

◎固定資産税・都市計画税(第1期納期限) 5月2日(月)

今月の夜間収納窓口(19時まで)
7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木)

- 問い合わせ先 保健福祉課(☎0848(67)6234)
- ◆8日(金) 10時～11時30分、12時30分～16時 フジグラ(三原(円一町一丁目))
 - ◆16日(土) 10時～11時30分、12時30分～15時30分 マックス(バリユ本郷店(下北方一丁目))
 - ◆21日(木) 9時30分～11時30分 市役所本庁
 - ◆21日(木) 13時～16時 三原赤十字病院(東町二丁目)
 - ◆27日(水) 11時30分～15時30分 三原市医師会病院(宮浦一丁目)

**市民ターゲット・ボード
ゴルフ大会の参加者募集**

とき 5月15日(日)9時～14時
ところ 三原運動公園

対象 市内に在住または通勤する20歳以上の人で構成するチーム(3人1組)

定員 36組(申し込み先着順)

参加費 1,000円/組

申し込み 22日(金)までにスポーツ振興課(☎0848(64)7219) ☎0848(67)5912へ

三原市の人口
(2月28日現在)

世帯数	43,749世帯	(-36)
人口	102,099人	(-848)
男	48,893人	(-474)
女	53,206人	(-374)

() 内は前年同月との比較

あ・と・が・き

新年度を迎え広報みはらも心機一転マイナーチェンジをしました。最終ページに「みんなでチャレンジ食育」シリーズがスタートしたのもその一つです。毎月、食育に取り組む市民の皆さんや、レシピも紹介します。皆さんの料理のレパートリーが広がる情報になれば幸いです。▼料理が全くできない私としては、この食育シリーズを通して料理にチャレンジするきっかけになりたいと思います。

▼広島中央フライトロードや三原バイパスの開通、海フェスタの開催など、楽しみなイベントが盛りだくさんの新年度。市内に新名所がぞくぞく誕生します。まずは、今月開通する広島中央フライトロードや棲真寺公園へ、ぜひ皆さん出掛けてみてください。

(やまと)

