



広島県では、10月19日を「ひろしま食育の日」、その日を含む週を「ひろしま食育ウィーク」としています。

食育基本法の前文の中で、「食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、さまざまな経験を通して『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」とされています。

「食べることは「生きること」。私たちが健康に生きていくために欠かすことができない大切な営みです。「ひろしま食育ウィーク」に、食べることの楽しさや料理をする楽しさ、食べものの大切さを考えてみませんか。

☆にたりもち

材 料	4人分
さつまいも	300g
切り餅	2こ
砂糖	大さじ1強
④ スキムミルク	大さじ2弱
白ごま	小さじ2
きなこ	20g
砂糖	大さじ1強



スキムミルクはなくてもおいしく作れます。

お芋がおいしい季節がやってきました。坂町の郷土料理である「にたりもち」を作りましょう。食の伝承、親から子へ、子から孫へ伝えていきたい味です。

<下準備>

- ・さつまいも：皮をむいて適当な大きさに切る。
- ・切り餅：1個を6等分にする。
- ・きなこ砂糖を混ぜ合わせる。

<作り方>

- ①さつまいもを鍋に入れ、さつまいもがかぶるくらいの水を加えて火にかける。竹串がすっと入るくらいになったら、餅を加えて餅がやわらかくなるまでさらに蒸し煮にする。
- ②①の水気をきって火にかけ、粉ふきいもを作る感じで水分をとばす。
- ③②に④を加え、すりこぎでもちをつぶすようにしっかり混ぜ合わせ、なめらかになるまでよく混ぜる。（結構力がいります。餅をしっかりつぶすことで、舌触りがなめらかに仕上がります。）
- ④③をスプーンで適当な大きさに取って砂糖を混ぜたきな粉に加え、きなこをまぶしながら形を整える。

10月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ：「いつまでもきらめき生活を！」

とき	ところ
10月25日(火) 10時～12時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014
10月27日(木) 10時～12時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
10月28日(金) 10時～12時	保健センター 申込み ☎885-3131



毎月19日は「食育の日」！
10月19日は家族一緒にご飯を食べよう。

献立(予定)

- ・チキンソテー 秋野菜ソース
- ・にんじんとひじきの梅おかかきんぴら
- ・さつまいもとりんごのサラダ

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル、水分補給のお茶、持ち帰り用の容器(3個)、保冷剤、保冷バッグ

対 象 どなたでも

申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131



坂町介護保険 だより

積極的に介護・認知症を防ごう②

いきいき過ごすためにできること

～元気いきいき教室に行こう！チカラをのばそう～

寒くなってくると、外出の機会が減ってきます。何か目的がなければ外に出ることもなく、気づけば「何日も外に出ないと、ずっとテレビばかり見よった」なんてことも…。それでは、からだが思うように動かなくなるのはもちろん、意欲まで衰えてしまいます。

「まあええわ」「もうええわ」は、介護予防の大敵なのです！

長く元気でいるためには、『意識すること』と『目標を持つこと』が重要です。しかし、これが案外難しく、ひとりでは上手くいかないこともあります。実は、その“ヒント”をくれる一つに、元気いきいき教室があります。

元気いきいき教室では、専門のスタッフのサポートにより、一緒に元気に過ごすための方法を考え、『自分だけのやり方』を見つけていきます。

「ここに来んかったら、誰ともしゃべらんけえね」「うちもよね」「また次も元気で会おうね」そう言って笑う。ここには、「健康を喜び合う」という楽しみもあるのです。

みなさんも、元気いきいき教室に参加してみませんか？きっと『あなたを笑顔にしてくれる何か』が見つかると思いますよ。



「次はもっと頑張ろう」
自然と目標も生まれます

【元気いきいき教室】 対象：65歳以上

アセンブリーホール	第1、3火曜日	午前の部：9時30分～11時30分
小屋浦ふれあいセンター	第2、4火曜日	午後の部：13時30分～15時30分

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504

臓器移植普及推進月間 骨髄バンク推進月間 10月1日(土)～31日(月)

「いのちへの 優しさと おもいやり」

第69回精神保健福祉普及運動 10月10日(月)～10月16日(日)

ともに生きること ～人と人とのつながりを考える～

「薬と健康の週間」 10月17日(月)～23日(日)

お薬手帳は、処方されたお薬の名前や飲む量、回数などの記録を残すための手帳です。お薬手帳は1冊にまとめ、受診される時は忘れずに持参しましょう。