



11月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「今見つめなおそう、私のカラダ！」

《献立》

- ・雑穀ごはん
- ・春菊とにんじんの肉巻き蒸し
- ・里芋のサラダ
- ・野菜たっぷりかみなり汁
- ・おからのココアパウンドケーキ

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル

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

毎月19日は「食育の日」！
11月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



とき	ところ
11月22日(金) 10時~13時	保健センター 申込み ☎885-3131
11月25日(月) 10時~13時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003
11月28日(木) 10時~12時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014

食生活改善推進員による健康料理教室へ行ってみよう！

① 3日前までに、各会場へ申し込み。

② 10時~ 料理教室開始

集合はどの地区も10時です。米75gを持って集合です。まずはレシピを見て、みんなで勉強します！

学ぶテーマは年間計画で決まっています、興味のあるテーマのときだけ参加する方、毎月欠かさず皆勤賞の方もいます。

③ 10時45分頃~ 調理実習スタート♪

ピンク色のエプロンを着用している食生活改善推進員がリーダーです。

④ 12時頃~ みんなで試食

「いつも一人で食べるけん、みんなと食べるのは楽しい！」

「これおいしいね！家でも作ってみるわ。」

近況報告をしながら、おしゃべりも弾むひと時です。

⑤ 後片付け

12時30分から13時には解散です。

参加者さんの声

「わざわざお金払ってお料理教室に通わなくても、ここに来ればいろんなお料理を習うことができるわよ。しかも、健康にいいお料理よ。若い方の参加者もいて、お子さんの話を聞いて元気をもらってるの。おすすめの教室よ。」

健康にいいお料理教室、参加してみませんか。男性大歓迎です。



坂町ホームページ・Instagramで紹介しています



食育だより



＜冬場も食中毒に注意！＞

冬場も食中毒に注意が必要です。冬場に多く発生するのは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、ノロウイルスによる感染性胃腸炎は11月~3月にかけて多く発生します。

ノロウイルスは手指や食品などを介して経口で感染し、ヒトの腸管内で増殖して、腹痛、吐き気、嘔吐、下痢などを引き起こします。ノロウイルスによる食中毒はウイルス感染という特性から、感染力が極めて強く、集団発生を起こしやすいので注意が必要です。

冬場の食中毒を予防するポイントは…

★しっかり手洗いを。

手洗いは食中毒予防の基本です。食材を調理する際や食べる前は必ず手を洗い、食品に食中毒菌等をつけないようにしましょう。

★調理器具やキッチンは清潔に。

調理器具やキッチンは常に清潔に保ちましょう。

ふきん、まな板は洗浄後に煮沸消毒をするか、塩素消毒液を使うことが有効です。

★中心部までしっかり加熱をしましょう。

食品を加熱するときは中心部までしっかりと火が通るまで加熱をしましょう。

食品の中心部を85~90℃で90秒以上加熱しましょう。



根菜をたっぷり使った「野菜たっぷりかみなり汁」を紹介します。体の中から温まりますよ。

☆野菜たっぷりかみなり汁

材料	4人分	1人分
木綿豆腐	200g	50g
大根	80g	20g
にんじん	60g	15g
ごぼう	60g	15g
白ねぎ	60g	15g
しめじ	60g	15g
こんにゃく	100g	25g
ごま油	小さじ2	小さじ1/2
だし汁	400ml	100ml
みそ	大さじ1	大さじ1/4

87kcal 塩分0.4g



豆腐を炒めるときに「バチバチッ」と雷のような音がすることから「かみなり汁」という名前がつけました。ごま油で炒めることで汁のコクがアップします。ごま油の風味がかすかに香る優しい味の具沢山みそ汁です。汁は少なめです。

＜下準備＞

木綿豆腐：ザルにのせて十分水切りをする。

大根：薄いいちょう切りにする。

にんじん：薄いいちょう切りか半月切りにする。

ごぼう：皮をむき、小口切りにする。

白ねぎ：小口切りにする。

しめじ：石づきを切り落とし、食べやすくほぐす。

こんにゃく：手で食べやすい大きさにちぎる。

＜作り方＞

① 鍋に湯を沸かし、こんにゃくを1分ほどゆでてザルにあげる。

② 鍋にごま油を熱し、水切りした木綿豆腐を大きくちぎりながら入れて炒める。

③ ②に大根、にんじん、ごぼう、白ねぎを加えて炒める。

④ 野菜に油が回ったら、しめじ、こんにゃくを加えて炒め合わせ、だしを加えてあくを取りながら野菜がやわらかくなるまで煮る。

⑤ ④にみそを溶き入れる。