

HEALTHFUL TOWN IWAMI

毎月19日は『しょくいく（食育）の日』です。



● 食生活編 ●

★ 岩美が大好き になりますように ★

10月1日にジオパークメニュー・コンテストの表彰式がありました。（先月号にも少し書きました。新聞や町のホームページにも関連記事が載ってましたね）実は、このコンテストの審査会に、私もメンバーとして関わらせていただきました。審査会では、応募された作品を、「岩美町でとれる農産物・海産物を使ってあるか」という応募条件からまずは審査し、さらには、ジオパークとの関連・給食に取り入れられそうかなど、他の視点からもいろいろ検討していきました。どれもよく考えてあり、さてどれを最優秀賞にするのか。審査会では悩みに悩んだ結果、郷土についても学んでもらえるチャンスということで「菜種島チャーハン」に決定！そして、このチャーハンは、保育所や学校給食で提供できるように、さっそく分量・作り方などが検討されています。もしかしたら、11月の給食に登場！するかもしれませんね。どんな風に提供されるのが楽しみです。そして、ぜひ、お家でも作って、菜種島についても話していただくと、自分が住んでいる岩美町がもっと身近になるはずです。このコンテストの主旨は「郷土を愛する心を育てる」。そこで、このコンテストに応募のあった作品の中から、いくつかになりますが、このコーナーでご紹介していきたいと思っておりますので、ご期待ください。ところで、みなさん、菜種島 ご存知ですよ？！そして名前の由来も。

■ 菜種島チャーハン ■

- 【1人分】
- 白ごはん…………… 150 g
 - 卵…………… 25 g (1 / 2 個分)
 - かぼちゃ…………… 15 g → 角切り
 - 粒コーン…………… 15 g
 - もさえびむき身…………… 10 g
 - 玉ねぎ…………… 10 g → 粗く刻む
 - 白ねぎ…………… 5 g → 細かく刻む
 - じゃがいも…………… 10 g → 角切り
 - 油…………… 小さじ2
 - 鶏がらスープの素…………… 小さじ1 / 3
 - こしょう…………… 少し
 - 塩…………… 味を見ながら
 - 魚肉ソーセージ…………… 10 g

- 【作り方】
- ① かぼちゃ・粒コーンは茹でておく。じゃがいもは固めに茹でておく（後で炒める）
 - ② 魚肉ソーセージを魚の形に切る。
 - ③ フライパンを火にかけて温め、油をひく。玉ねぎ・白ねぎを加え、炒めたら、もさえび・じゃがいもも入れて炒める。
 - ④ 溶きほぐした卵を加え、いり卵になるように炒める。
 - ⑤ 白ごはんを入れて炒めながら、鶏がらスープの素・こしょうで味付けをする。味見をして足りなければ、塩を足す。
 - ⑥ 器にチャーハンを山型に盛り付け、上にかぼちゃ・粒コーンを散らし、周りに魚の形に切った魚肉ソーセージを飾る。



★ジオパークメニューコンテスト★
最優秀賞「菜種島チャーハン」
岩美南小学校 5年
中原さくらさんの作品です。
かぼちゃとコーンが菜種みたいですね。

※上記のレシピは、応募作品のレシピを少しだけ変更して、紹介しています。



11月は 歯みがき強化月間です！

いい は
11月8日は「いい歯の日」です。

口の中を清潔にするために、「歯みがき」は、欠かせないものですね。むし歯の原因になる『歯垢』その1グラムの中には、なんと1000億個ものバイ菌がいます。食事の後には、きれいさっぱりと『歯垢』を取り除くように、ていねいに歯みがきをしていきましょう。

保・小・中がひとつになって取り組みます！

今月は、「いい歯の日」にちなんで、町内3保育所・3小学校と中学校で、歯みがき強化月間の取り組みを行います。その中で8日～14日は一斉に「夜の歯みがき週間」を行います。毎日、防災無線で夜の歯みがきを呼びかけますので、町内の皆様も是非一緒に歯みがきをして、お口を清潔に・さわやかな吐息でお過ごしください。

歯みがき啓発の取組を紹介

岩美西小学校
健康マイスターの皆さん



岩美西
小学校の
健康マイ
スター（健
康委員会）
の皆さん
は、6月

の歯の衛生週間に創作劇や歌で、歯みがきの大切さを呼びかける取り組みをしています。

この日は、大岩保育所を訪問し、園児達に「歯みがきをきちんとしよう！」と呼びかけました。