



健康だより

6月

福祉保健課

☎ 73-1333

● 食生活編 ●

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

し・よ・く・い・く

6月は食育月間です。(そして、毎月19日は食育の日です)

みなさん、身近なことから食育をはじめましょう！

と言われても、「実際何をすればいいの？」と思われるですね。

ある時、食農教育についてお話を聞く機会がありました。そのお話の中で、『畑で咲いている野菜の花をちょっと摘んできて、食卓に置いておく。そうすると、普段、畑で見慣れている人でも「この花何だっけ?!」と思う。ここがポイント！ この一輪の花から会話が広がり、そして食育につながっていく。』と言われていました。なるほど・なるほど♪と聞きながら、家に置いてあった苗を見て、「これってトマト! だったっけ・・・?」と疑問に思ったある日の出来事を思い出しました。

苗一つ・花一輪『自分のまわりのほんのちょっとした出来事や、口にする食べ物に、まずは興味を持ってみる』ここから食育ははじまるのではないかなと感じました。

そんな私からみなさんにクイズ。この広報が届く頃は、ちょうど新じゃがの季節ですね。では、私達がじゃが芋と呼んで食べている芋は、一体どこの部分を食べているのでしょうか？

じゃが芋の実の部分 じゃが芋の根の部分 じゃが芋の茎の部分

さて、正解は何番？ 調べてみるとおもしろい事が発見できますよ♪

じゃが芋を使った
一品を紹介します

ポテト春巻き

【4人分】

じゃが芋..... 200g
しめじ..... 60g
マーガリン..... 大さじ1
しょう油..... 大さじ1
スライスチーズ..... 4枚
スライスハム..... 4枚
春巻きの皮..... 8枚
薄力粉..... 適量
揚げ油..... 適量

【作り方】

じゃが芋はスティック状に切り、少し固めに茹でる。
しめじは、マーガリンで炒めて、しょう油で下味を付けておく。
ザルにあげて汁気をきる。
春巻きの皮を広げてハムをのせ、その上に【じゃが芋・しめじ・チーズ】をのせる。
具がはみ出さないように包み、巻き終わりは、水で溶いた薄力粉をつけて止める。
温めておいた揚げ油で、表面がきつね色になるまで揚げる。
好みでケチャップを添えてもいいです



アルコール家族教室のお知らせ

アルコールの問題で悩んだり、心配しているご家族のみなさん、参加してみませんか？

アルコールの正しい知識を学んだり、他のご家族と話し合うことで、気持ちのゆとりを取り戻すことができるかもしれません。

と き	毎月第2金曜日 午後1時30分～午後3時30分 6/8 7/13 8/10 9/14 10/12 11/9 12/14 1/11 2/8 3/14
ところ	東部総合事務所福祉保健局 1階会議室
内 容	ミニ講座・話し合い・個別相談など
講 師	医師・精神保健福祉士・看護師
料 金	無 料

口の中は健康ですか？

6月4日(月)～6月10日(日)までは、全国的に「歯の衛生週間」が実施されます。この週間は、住民一人ひとりが口の中の健康状態に関心をもち、歯や口の中の病気やむし歯の早期発見・早期治療の徹底を図り、歯の寿命を延ばし、健康の保持増進を図ることを目的としています。

日ごろ、口の中を見られる事がありますか？口の中の健康は、体の健康づくりに大きな関わりがあります。口の中に変わったことがなくても、定期的に口の中を観察して、少なくとも年に1回は定期健診を受けられることをおすすめします。

問い合わせ先

東部総合事務所福祉保健局 障害者支援課 ☎22-5625
岩美町福祉保健課 ☎73-1333

問い合わせ先

福祉保健課

☎73-1333