

6月は食育月間、19日はしょくいく（食育）の日です。毎日たべている「食べ物」の
ことすこ～し考えてみませんか？



食生活編

どーっち？ どっち？

保育所給食の先生と話をしていて、ちょうど「たけのこ」シーズンでもあり、『竹の子』と書くのか、『筍』と書くのか、「どっち？」という話になりました。それから、『卵』と『玉子』も「どっち？」と話はひろがっていきました。みなさん、この違いご存知ですか？ 私は、恥ずかしながら勉強不足でした。『たけのこ』についての違いは、「これだ！」という回答にまだ出会っていないので、現在調査中です。『たまご』については、辞書をひくと、『たまご』＝【卵】【玉子】とあり、他にも調べたところ、明確な基準はないようですが一般的には、『卵』＝生物学的な意味のたまご（魚や虫のたまごも「卵」です）『玉子』＝食材として使われるたまご・鶏卵を使った料理（玉子焼き、温泉玉子）と、使い分けられているそうです。今回はふとした疑問から、おもしろい発見が出来ました。そして、こんな風に調べていたら、似ているけど実は違うものにも出会いました。『しらたき と 糸こんにゃく』『ソーセージ と ウィンナー』『そうめん と ひや麦』さて、何が違うのでしょうか？



時にはいっしょに料理してみてもどうですか？
子どもの以外な成長が発見できるかも？！
食べ物の事を考える良い機会にもなります

【4人分】

かぼちゃ（種を除く）..... 150 g
●玉子..... 2個
●豆乳（成分無調整）..... 250ml
●塩..... 小さじ1 / 2
●しょう油..... 小さじ1
だし汁..... 200ml
しょう油..... 小さじ2
酒..... 小さじ2
みりん..... 小さじ2
塩..... 1つまみ
片栗粉..... 小さじ2（同量の水で溶く）

■ 豆乳茶碗蒸し ■

【作り方】

かぼちゃは、ひと口大より少し小さめに切る。

【●】をよく混ぜ合わせ、一度こしてから、器に注ぎ入れる。かぼちゃも加える。

蒸気の上だった蒸し器で、10分程度中火で蒸す。

【 】を鍋に入れて煮立て、水溶き片栗粉でとろみを付けて、【あん】を作る。

蒸し上がった茶碗蒸しに、【 】のあんをかける。

平成20年度

アルコール相談のご案内

どこにも、だれにも相談出来ず、1人で悩んでおられる皆様、
専門医師が相談をお受けし、アドバイスをいたします。（相談は無料です）

日程 毎月第2金曜日 午後3時30分～午後4時30分まで
場所 鳥取県東部総合事務所福祉保健局 1階会議室
内容 専門医師による個別相談（予約制）

予約先：（0857）22 - 5616

ひとりで
悩まないで！



詳しい日程は次のとおりです。

山下医師	高田医師
6月13日（金）	7月11日（金）
8月 8日（金）	9月12日（金）
10月10日（金）	11月14日（金）
12月12日（金）	1月 9日（金）
2月13日（金）	3月13日（金）

問い合わせ先

鳥取県東部総合事務所福祉保健局 障害者支援課

所在地 鳥取市江津730番地 ☎（0857）22 - 5616

福祉保健課

☎73 - 1333

