

こんなときどうしたらいいの!?



子育ての窓口といえば…

子育てをする上で、こんなときどうしたらいいの!?!誰に相談したらいいの!?!などと、お悩みの方はいませんか?子育てに関する相談相手といえば・・・誰が思い浮かびますか!?

実父母・義父母、兄弟姉妹または友達など身近に相談にのってくれる人が浮かぶ方も多いと思います。相談できる所があるというのは安心して子育てを続けるためには大切なことです。

町内には母子推進員さんや民生児童委員さんが身近なところで子育て支援の活動を行っています。もちろん岩美町すこやかセンター内の福祉保健課の保健師・管理栄養士、子育て支援センターの保育士、住民生活課の子育て支援係の職員など専門職もいます。困ったときの相談はもちろんのこと、お近くに来られた際には声をかけてください。お子さんの成長を共に見守りましょう。



相談窓口	子どもの成長発達については福祉保健課 すこやか係	浦富1029番地2 岩美すこやかセンター 福祉保健課	☎73-1333
	子育て支援の制度については住民生活課 子育て支援係	浦富675番地1	☎73-1415
	子育て仲間が欲しい時は子育て支援センター	浦富645番地	☎72-2922

食育だより

8月

福祉保健課 ☎73-1333

HEALTHFUL TOWN IWAMI

♪ う～のはなの におう 垣根に～ ♪



食生活編

6月の無線放送は、『夏は来ぬ』が流れていましたね。

そんなある日のお昼の放送時、私の席の近くの人達は「この、うのはなって何?」の話をしていたらしいのですが、そんなことを知らない私は、席にかえるなり、「うのはなって何?」と聞かれたので、『おからだが!』と自慢そうに答え、結果大笑いされてしまいました。そうですね。『おからの』におう垣根・・・って、不思議な歌ですね。でも、私が小さい頃は、お豆腐屋さんがおまけにくれたからと、よく大きな鍋いっぱい炊いてあったので、垣根からにおっていたかもしれません。現在は・・・おからを買って炊く家庭って、どれくらいあるのでしょうか?おからは、大豆の搾りかすではなく、食物繊維が豊富な食材になります。もう一度、見直してみませんか。今回は、おからの意外な食べ方をお伝えします。

ちなみに、この歌に出てくる『うのはな』は、白い小さな花をたくさん付けた『ウツギ』という、花のことでした。そのほか、おからには『きらず』という呼び名もあります。確かにうちのおばあちゃんも、『きらず』って言ってました!!

【御穀】【雪花菜】【不切】をキーワードに調べてみると、「ふ～ん」という答えが見つかりますよ。また、町立図書館にも関連した本があるそうです。図書館の人に聞いて、調べてみませんか?



ウツギ

■ 肉じゃがおから ■

【4人分】

豚肉スライス..... 300g
酒..... 大さじ2
砂糖..... 大さじ1/2
しょう油..... 大さじ1
じゃがいも..... 250g
玉ねぎ..... 150g
人参..... 50g
おから..... 150g
さやいんげん..... 40g
油..... 大さじ2
だし汁..... 500ml
●酒..... 大さじ3
●砂糖..... 大さじ2
●しょう油..... 大さじ3

【作り方】

豚肉は食べやすい大きさに切り、【 】で下味をつけておく。【じゃがいも・玉ねぎ・人参】は、ひと口大に切る。さやいんげんは、さっとゆでて、3cmに切る。
鍋を温めて油を入れ、豚肉を炒め、皿に取り出す。次に、野菜を加えて炒め、全体に油がまわったら、【だし汁】を加えて煮る。
野菜が煮えたら、【●】を加えて5～6分煮る。
【おから・炒めた豚肉】も加え、汁気がなくなるまで煮る。
最後に【さやいんげん】を加え混ぜる。

おからが煮汁を吸うので、いつもより1.5倍くらい、煮汁を多めにします。