

～吉岡町食生活改善推進員～

若草会からの お知らせ




健康

Health

■保健センター内
健康づくり室
☎54-7744

参加者募集

親子の料理教室

吉岡町食生活改善推進員(若草会)では、「親子料理教室」を開催します。

今回も『小さい頃から食事づくりを楽しもう!』をテーマに夏休みのひとときを親子で楽しくお料理してみませんか。料理のあとは、みんなでゲームをして遊びましょう!

- ▶期 日 ①8月4日(土) ②8月5日(日)※どちらか1回
- ▶時 間 午前10時～午後1時30分まで
- ▶場 所 保健センター(役場東隣)
- ▶対 象 者 小学生とその親
- ▶定 員 各先着15組
- ▶内 容 調理実習と試食、簡単なゲーム
- ▶参 加 費 大人300円、子ども200円
- ▶持 ち 物 エプロン・三角巾(低学年はうわばき)
- ▶申込期限 7月27日(金)まで
- ▶申込方法 町保健センターまで、希望日などを電話で申込ください。



昨年度の親子料理教室



親子で楽しくお団子作り

幼児おやつ教室

若草会は、5月22日に児童館で 幼児おやつ教室 を開催しました。

約20組の親子が参加して、『ごま団子さん・きなこ団子さん』を作りました。若草会の皆さんに丸めてもらったお団子に、自分達できなこごまをまぶしていただきました。親子で一緒に作って食べている様子はとても楽しそうで、お昼ごはんの代わりに食べるくらいたくさん食べられた子もいました。

レシピではもち米を使っていますが、お砂糖を少し加えると残りご飯でも作ることができます。



ごま団子さん きなこ団子さん

《作り方》

もち米をとき、分量の水に30分くらい浸し、炊く。
すりごま・砂糖・しょう油を混ぜる。
きなこ砂糖と塩を混ぜる。
をボールに移してつき、団子に丸める。
ごまときなこをそれぞれまぶし、2色の団子を作る。

- 4人分(8個) -

- もち米..... 3 / 4カップ
- 水..... 3 / 4カップ
- すりごま..... 大さじ3
- 砂糖..... 大さじ2
- しょう油..... 大さじ1 / 2
- きなこ..... 20g
- 砂糖..... 大さじ2
- 塩..... 小さじ1 / 4

上州名物 『おきりこみ』に挑戦

吉岡中で郷土料理づくりを指導

5月の末から6月中旬にかけて、若草会は、中学校の家庭科の授業で、「おきりこみ」作りの指導を行いました。

だしをとったり、麵を打ったり、たくさんの具材を切ったり、煮込んだりと、初めての作業が多い中、子どもたちは一生懸命取り組んでいました。

できあがった「おきりこみ」は、野菜がいっぱい食べこたえ十分。初めて食べたという子もいましたが、ほとんどの子が完食しました。若草会の皆さんとのふれあいや、だしをとった煮干を味わう経験もできて、楽しい授業となりました。



おきりこみ

《作り方》

- だしをとる
煮干しの頭とワタをとる。鍋に水10カップと昆布と煮干しを入れ弱火にかけ、こしておく。
- うどんを打つ
お湯(人肌30位)に塩を混ぜ、少しずつ粉に加えてよくこね、ひとまとめにする。ぬれ布巾につつましばらく寝かす。
固めにこねて玉にするのがコツ
打ち粉をした台にのせ、掌で平たくのばしてから麺棒でのし、太めに切る。
- 材料を切る
油揚げを短冊に切る。野菜を食べやすい大きさ(短冊)に切る。みつ葉は2~3cmに切る。
身近な野菜や芋をどっさり入れると栄養バランスが良い
- 野菜と麵を煮込む
深鍋にだし汁とみつ葉と葱以外の材料を入れて煮る。
野菜が7分通り煮えたら、余分な粉を振り落としした麺と葱を入れ、煮こぼれないように火加減を調整しながら煮る。(15分くらい)
調味料は火を消す直前に入れ、みつ葉を散らして仕上げる。

- 4人分 -

めん	小麦粉.....300g	大根.....150g
	ぬるま湯...150ccくらい	里芋.....100g
	塩.....小さじ1/2	白菜.....100g
	だし汁.....10カップ	人参.....50g
	(昆布・煮干し)	長ねぎ.....30g
汁	みそ.....大さじ3	しいたけ...4枚
	しょう油...大さじ3	油あげ.....2枚
	塩.....小さじ1/2	みつ葉.....30g

8月の健康ガイド

内容	日時	場所	対象者	摘要
乳児健診	8月1日(水) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	平成18年9月、 平成19年4月生まれ	母子手帳 記入済みのアンケート(すこやか手帳内) 歯ブラシ(10~11カ月児)
親子のふれあい体操	8月7日(火) 時間 午前10:00~11:00	保健センター	0歳~1歳6カ月未満児と保護者	親子のふれあいを大切に、楽しみながら体操をします 申込みは不要、都合の良いときに参加して下さい
3歳児健診	8月10日(金) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	平成16年5月、6月生まれ	母子手帳 記入済みの健診アンケート(すこやか手帳内)3枚 朝一番の尿 歯ブラシ ※家で目と耳の検査をしてきて下さい
わくわくあそび	8月21日(火) 時間 午前10:00~11:00	保健センター	1歳6カ月~未就学児と保護者	就学前に必要な集団あそびやリズム遊びをします 申込みは不要、都合の良いときに参加して下さい
子育てサークル	8月23日(木) 受付 午前10:00~10:15	保健センター(ふれあいコーナー)	平成18年12月、 平成19年1月生まれ	お母さんの仲間作り 身長・体重測定は自由にできます ベビーピクスも一緒にいきます 持ち物: 母子手帳
母乳相談	8月23日(木) 受付 午前10:00~10:45	保健センター(授乳室・計測室)	乳幼児をもつ親子、家族	相談内容は、助産師による母乳に関する相談、乳房マッサージ、家族計画となります 身長・体重測定もできます 持ち物: 母子手帳、タオル3枚
B C G	8月28日(火) 受付 午後1:00~1:30	保健センター	生後6カ月未満 1回 ※生後3カ月からが望ましい	母子手帳 記入済みの予防票(すこやか手帳内) ※体温測定は接種会場で行います 接種終了後に離乳食講習会があります