

# ヘルスメイト コーナー

食生活改善推進員 巖原支部

【問い合わせ】 福祉保健部南福祉保健センター 0920(52)4888



## 対馬の「せんだんご」と仲良くなろう！ せんだんごの黒蜜かけ



1月29日(土) 親愛児童センター主催の郷土料理教室が開催され、私達ヘルスメイトも参加させていただきました。対馬の「せんだんご」と仲良くなろうをテーマに「ろくべえ」「せんちまき」「せんだんごの黒蜜かけ」作りに挑戦しました。「ろくべえせぎ」を使ったろくべえ作りにみんな興味津々！！最初は悪戦苦闘していましたが、何度も続けるうちに、上手にろくべえを押し出していました。「出ないね～。あっ出た！出た！」私達もドキドキハラハラでした。作る楽しさと美味しさをみんなを感じた一日となりました。今回実習した中から、「せんだんごの黒蜜かけ」を紹介します。

### 材料 (5人分)

せんだんご.....50g  
白玉粉.....50g  
水.....100ml  
黒砂糖(粉)...30g

### 作り方

せんだんごと白玉粉を合わせて、少しずつ水を加え、耳たぶくらいの固さにこねる。丸めてから、まん中を少しくぼませ、熱湯に入れてゆでる。浮きあがったら、すくいあげて熱いうちに黒砂糖をまぶす。



一人分栄養価...エネルギー 92Kcal たんぱく質 0.7g カルシウム 27mg 食塩相当量 0g

## 健康保健課からのお知らせ

### 「対馬市食育推進会議」委員を募集します

対馬市食育推進会議は、市民一人ひとりが生涯にわたって健康で心の豊かさを実現できるよう、食の大切さなどを育む「食育」を推進していくために、食育推進に関する事項を審議し、施策の実施の推進をしていく組織です。

推進会議の運営には、広く市民の皆さんに参加していただき、より開かれた市政を推進するため委員の一部を公募します。

公募人数 2名

任期 平成23年5月1日～平成25年3月31日

応募資格 対馬市内に居住する20歳以上の方で食育などに関心があり、会議に出席できる方。会議は年2回を予定しています。

委員の報酬 市の規定により報酬及び交通費を支給します。

応募方法 応募用紙に必要事項を記入の上、健康保健課まで提出してください。

応募用紙 健康保健課(豊玉)、南福祉保健センター(巖原)、北福祉保健センター(上県)及び各地域活性化センターにご用意しています。

応募期限 平成23年4月15日(必着)

問い合わせ 福祉保健部 健康保健課 0920(58)1116