

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕峰保健福祉センター
TEL0920-88-0001

～子どものための良い食習慣の普及活動～

峰支部では食生活改善普及月間(10月)にともない、「子どもの食生活を見直し、正しい食習慣の普及定着」に力を入れています。峰町の小中学校3校でヘルスマイトが各校のテーマにもとづき活動をおこないました。

各校のテーマ

- ・東部中学校「貧血予防面も含めた体力アップを目指した食事」・・・親子対象
- ・西部中学校「嫌いな食品を克服するメニュー」・・・親子対象
- ・西小学校「体に良いおやつ作り」・・・保護者対象

参加者とヘルスマイトが和気あいあいと楽しく調理をしました。調理終了後参加者のアンケートから色々なご意見ご要望をいただきました。今後も皆さんの声を聞きながら活動を続けて行きたいと思っております。



料理紹介

～椎茸大福～



材 料

しいたけ.....200g	水.....80cc
サツマイモ(皮むき)320g	砂糖.....50g
水.....480cc	A 濃口醤油...大さじ1½
小麦粉.....100g	ミリン.....大さじ1
だんご粉.....100g	酒.....大さじ1
塩.....小さじ½	
片栗粉.....少々	

作り方

皮をむいたサツマイモは1～1.5角に切り茹でる。
椎茸はAの調味料で炊いて、しばらくしてからカゴで汁気をきって置く。
をつぶし、小麦粉、だんご粉を入れ良くこねる。
を10個位(適当)に分け、真ん中をへこませて蒸し器で蒸す。
をすり鉢(ボール)に入れ、塩を入れて、すりこぎでつく。
にねばりがでたら、パット(片栗粉をひいて置く)に移し8個に分ける。
に の椎茸を中に入れまるめる。