

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
 上県支所 健康福祉課
 TEL0920-84-2311

対馬市食生活改善推進協議会では、食育活動に取り組んでいます。

上県支部は、昨年より、育児サークルへ参加し、おやつを提供などをして啓発活動を行っています。写真はその時の様子です。この日は、対馬の郷土料理である「ろくべえ」を使ったぜんざいを作りました。「ろくべえ」は食べたことも見たこともないお母さん達が多かったので、簡単に「せん」の説明をし、対馬にはとても素晴らしい食材があることを紹介しました。「ろくべえ」を見て、子ども達がどういう反応をするのか楽しみでしたが、臆せずおいしく食べてくれる子、ちょっとだけ手をつけて食べない子などいろいろで、おもしろかったです。いろいろな食体験をし、なんでも食べる丈夫な子に育て欲しいと思います。

推進員は子育ての経験もありますので、お母さん方のよき相談相手として、参加できれば幸いと思っています。何かお困りのお母さん、地域にいるヘルスマイトに気軽に声をかけてくださいね？！



ろくべえぜんざい 材料(大人2人分)



材料 2人分

あずき	100g
さとう	80g
塩	少量
せん	40g
水	適量

作り方

さっと洗った小豆100gとたっぷりの水を鍋に入れ火にかける。沸騰したらアクをとるために一度お湯を捨てる。この作業を2～3回ほど繰り返す。
 せんに水を入れて、耳たぶくらいの固さにする。沸騰した湯に、ろくべえ用のおろしがね(ろくべえせぎ)で、せんをおろし、ゆでる。(ご家庭にろくべえせぎがない場合は、白玉だんごのような形にして食べてもおいしいですよ。)

・の小豆をたっぷりの水に入れ火にかけ、今度は弱火で約1時間程度煮る。小豆が手で簡単につぶれる程度にやわらかくなったら、火からおろし、煮汁を小豆が浸かる程度までに減らす。(煮汁はあとで足すことがあるのでとっておく。)
 ・砂糖80gと塩少々を加え、さらに20～30分程度煮ればできあがり。このとき煮汁が少なくなるようなら、とっておいた煮汁を足しながら煮つめる。
 ・をに入れて、器に盛る。

子どもの人権及び女性の悩み事相談所開設

対馬人権擁護委員協議会 長崎地方法務局対馬支局

【日時】平成17年7月23日(土)
 午前10時から午後3時まで

【会場】・美津島町文化会館
 ・豊玉町文化会館
 ・上対馬総合センターの3会場

【担当】人権擁護委員

人権擁護委員協議会と法務局では、「いじめ」などの子どもの人権問題及び女性の悩み事の相談を受けるため相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

