

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員)

〔問い合わせ先〕
保健部健康推進課
0920-58-1118

対馬の郷土料理「せんつけ」に挑戦！

「からだによいおやつづくり」をテーマとした親子料理教室を2月6日、小網小学校で行いました。これは、学校保健委員会の活動の一環としての取り組みで、児童・保護者・教職員合わせて45名が参加しました。活気あふれる楽しい会となりました。



小網小5年生



小網小6年生

私たちが伝えたかった郷土料理の1つ、「せんつけ」にも挑戦し、とても上手にできました。参加者からは「また家庭でも是非作ってみたい」との感想が多く寄せられ、大変有意義な催しとなりました。

参加者の声（保護者）

親子で料理ができて楽しかった。普段、おやつを作ってあげることができなかったの、とてもよい体験ができた。これからは自分でもできそう。子どもの笑顔を見ると、家でもどんどん一緒に作りたいたいと思う。昔なつかしい味でとてもおいしく、早速作ってみようと思った。

参加者の声（子ども）

家でもお母さんと作ってみます。生地をひっくり返すときがおもしろかったです。包丁で芋の切り方を教えてもらいました。楽しかったです。お料理を教えてもらってうれしかった。食べると元気になりました。



小網小4年生

手づくりおやつ紹介

～せんつけ～

4～6人分



<材料>

せん(せんだんご)白せん少々 — 400g
砂糖 ————— 大さじ4～6
塩 ————— 小さじ1～1.5
水 ————— 400～450ml
油 ————— 少々



<作り方>

- 1, せんだんごに白せんを入れ、よく混ぜる。
* 白せんがない場合は、そば粉、もち米粉でもよい。
- 2, (1)に水を入れやわらかくし、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。
- 3, フライパンに油を引き、中火で(2)をうすく流し込み、表面が白くなると、はげに水をつけ表面にぬって白さをなくす。
- 4, 表と裏をひっくり返してよく焼き上げる。
- 5, 中にあんを入れる場合は、かすまきのように巻いて、食べやすい大きさに切る。

一人分栄養価(6等分にした場合): エネルギー 299kcal、たんぱく質 0.0g、カルシウム 78mg、食塩相当量 0.9g

対馬市食生活改善推進員養成講習会



新しい「ヘルスマイト」16名に期待

昨年度、対馬市では食生活改善推進員養成講習会を10月～2月まで開催しました。全8回の日程で、内容は栄養や健康についての講義、運動・調理実習など、ヘルスマイトになるための基礎的な知識を身につけるための学習をしました。

その結果、4月から新しく16名の方が仲間入りをし、地域での健康づくりの担い手としてお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いします。