

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)1116

10月は「食生活普及月間」にちなみ、さまざまな活動を実施しました。



←6日 男性の料理教室
回を重ねるごとに参加者の皆さんの手際も良くなり、とても楽しく出来ました。



13日 西小学校学校保健委員会→
お母さん方を対象に、朝食についてのお勉強、調理実習を行いました。いりこでとっただしのみそ汁と、インスタントのだしのみそ汁の味比べをしました。



18日 昔ながらのおやつづくり教室→
地域の子も達、お母さん方を対象に、カルシウムたっぷりのひじき入りパウンドケーキ、ミルクー大学芋、じゃがいものみたらし風を作りました。



←20日 東部中学校親子料理教室
「疲労回復・貧血予防・偏食のない食生活」と盛りだくさんの内容で行いました。

講習会(昔ながらのおやつづくり)で実施したレシピを紹介します。

じゃがいものみたらし風

材料「10個分」
じゃがいも...250g、片栗粉...50g
スキムミルク...大さじ2、揚げ油...適宜

| | | |
|--------|---|-------------------|
| た れ | A | 味噌.....大さじ1 |
| | | 砂糖.....大さじ1と1/3 |
| | | 水あめ.....小さじ1 |
| | | 水.....小さじ1 |
| | B | 薄口醤油.....小さじ1と1/2 |
| | | 砂糖.....大さじ2 |
| | | 水あめ.....小さじ1 |
| | | 水.....みりん小さじ2 |

作り方

じゃがいもはやわらかく茹で、熱いうちにつぶす。

が冷めないうちに、片栗粉とスキムミルクを入れよくこねて、10個に丸める。「たれ」を作っておく。

小鍋にA、Bそれぞれ別々に火にかけ、混ぜながらひと煮立ちさせる。

揚げ油を用意して、を揚げる。好みでA(みそ味) B(醤油味)のどちらかをかける。

1個分栄養価...エネルギー 49kcal
揚げたてがおいしいので、食べる分だけ揚げましょう。



ミルクー大学芋

材料「5人分」
さつまいも...300g、砂糖...大さじ1
スキムミルク...大さじ6、お湯...60cc
マーガリン...さじ1

作り方

さつまいもは皮をむき、乱切りにして水につけアクを取る。水気をふきとり、油で色よく揚げる。スキムミルクはお湯で溶き、砂糖を加え弱火で煮つめる。最後にマーガリンを加え、混ぜ合わせその中に揚げた芋を手早くからませる。

1人分栄養価...エネルギー 119kcal
大きめの乱切りにして、弱火で焦がさないようにしましょう。

ひじきのパウンドケーキ

材料「6人分」
ひじき(乾燥)...5g、にんじん...30g
バター...50g、砂糖...30g、卵...2個
ホットケーキミックス...100g、
白ごま...適宜

作り方

ひじきをたっぷりのぬるま湯に20~30分つけてもどし、水洗いした後、食べやすい大きさに切っておく。

にんじんはみじん切りにする。フライパンにひじきを入れて、から煎りして水分をとばす。さらにペーパータオルで水気をふき取る。

ボールにバターを入れ、泡立て器で混ぜてやわらかくし、砂糖を2回に分けて加えながらよく混ぜる。

卵を溶きほぐし、に少しずつ加えて、なめらかになるまでよく混ぜる。

ホットケーキミックスをに加え軽く混ぜ、粉っぽさが残っているうちに、ひじきとにんじんを加えて、さっくりと混ぜ合わせる。

型に、バターを塗り、を流し入れて、表面にごまをふり、180 に熱したオーブンで23~25分焼く。

1人分栄養価...エネルギー 153kcal

対馬釜山事務所だよ!

現代的な秋のだよ!

‘♪♪ 秋には手紙を書きます。誰でも相手になって受け取ってください。’

これは韓国でかなり有名な詩であり、歌でもあります。秋には必ずラジオから流れるこの歌を聞くとなんとなく寂しさが増して、宛先もない手紙を書きたくなります。でも場所はバスの中。便箋もボールペンも持たない私は現代的な手紙を書いて送ります。

ティッ、ティッ、トッ、トッ、携帯メール。
「皆! 元気かい? 来週、会おうぜ。」



集合した留学生たち

現在、対馬の出身者や対馬高校の卒業生で釜山に留学している学生は計9人です。

情報交換や親睦を深めるために釜山事務所が声をかけ一学期に1回は集合しています。最近は11月10日に集合しました。それぞれの都合もあって、今回集まったのは7人。

上学期には待ち合わせ場所が分からず、間違っただバス停に下りてしまったために遅刻した一年生も、今回は問題なく定刻に着きました。むしろ、すこし早めに繁華街に出てショッピングをしてきた人もいました。

留学中の学生との会合

「今後の留学生のために資料を...」

いつものメニューである「デジガルビ」(豚ガルビ)で食事をしながら、下学期の学校生活や試験、勉強などで話は盛り上がりました。食事の後、コー

ヒータイムになってからは一変して話題も深刻になり、留学生活の大変さや勉強への悩み、将来への不安などを話し合いました。その後、話題はこれから留学にくる後輩のために先輩として何か出来ないかということに移りました。留学にあたり知りたい資料が足りなかったということから、先輩としての情報を提供することが必要だとの意見が集まりました。各々自分の学部の説明や勉強科目、そして対馬の先輩としての助言などを書いて渡すのはどうかと。

留学の現場で生活している先輩の生の声は、後輩にはかなりの緊張感を与え頑張ってもらえることできるし、進路を決めるのにも役に立つと思います。

ただ、まだ対馬からの留学生の人数が少なく選んだ専攻も限られていることから、このような情報が年々増えていけば、さぞ貴重な資料になると思います。

奨学金を受けた園田美和さん

もう一つ、嬉しいことがありました。去る11月3日、釜山で日本と韓国との交流に尽くしてきた「韓日文化交流協会」の創立19周年記念行事がありました。対馬との交流も長い団体で、事務所としてもいつもお世話になっており、行事に参加させてもらいました。



当日、会場についたら今年東亜大学に入った園田美和さんの顔が遠くに見えるではありませんか! 嬉しくて近くに行ったら声をかけたら、なんと奨学金をもらうことになったそうです。そういえば、何年か前から式典の中で、韓国に留学している日本人学生に奨学金を授与していました。私がもらうかのように嬉しかったです。写真も撮りましたのでご覧ください。



対馬釜山事務所 **キム 京一、シン 恩京**