

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 厳原支部

〔問い合わせ〕

南福祉保健センター
0920(52)4888

阿連小学校で親子料理教室を実施

厳原支部佐須地区食改では、昨年11月に阿連小学校で親子料理教室を実施しました。出席者は児童・保護者17名と先生の2名でした。

4つのグループに分かれた子ども達は、「健康は毎日の生活から」をテーマとして、野菜たっぷり焼きうどん・減塩みそ汁・ヨーグルトを一生懸命調理しました。

子ども達が材料を洗ったり切ったりしている姿を、お母さん方が心配そうに見守る姿がほほえましく思えました。

試食後、ヘルスマイトで「汚れた油の大変身」という手作りの紙芝居をし、「油やごみを川や海に捨てないようにしましょうね」と子ども達に呼びかけました。

その後、栄養士から朝食をきちんと食べることや、カルシウムや野菜についてのこと、塩分を採りすぎないようにすることなど食生活の注意点について説明がありました。



料理づくりに励む阿連小の子どもたち



紙芝居の様子



野菜たっぷりの焼きうどん

材料 (4人分)	うどん	4 玉	たまねぎ	中1/2個
	豚もも肉切り	250g	塩	少々
	ピーマン	2 個	こしょう	"
	人参	80g	サラダ油	"
	キャベツ	4 枚	A [焼き肉のたれ・大さじ6	
	もやし	100g	酒	大さじ2

栄養価(1人分) エネルギー 698kcal、たんぱく質 27.3g、カルシウム 83mg

作り方

豚肉は一口大に切り、塩こしょうをする。キャベツはざく切り、ピーマン、人参は細切りにする。玉ねぎはくし型にする。

中華鍋にサラダ油を熱し、豚肉、人参の順に入れ、油がなじんだらキャベツと玉ねぎ、ピーマン、もやしを加えて炒める。

うどんを鍋に加えて、ほぐしながら炒め、Aを回し入れ、汁がなくなるまで混ぜ合わせる。



釜山事務所だより

大人はお正月、若者はバレンタインデー



かわいく飾られた「岡持」

今年、韓国のお正月(旧暦の1月1日)は2月7日で、バレンタインデーの1週間前でした。お正月の前日、市場やデパートではお歳暮用ギフト商品を買う大人で一杯でした。商品は、値段的に高いカルピやあわび、人参セット、果物、干し柿、韓菓子、ハムセット、そして手ごろな値段の生活用品(シャンプー、リンスなど)など。特に今年はワインの2本入りも人気があったそうです。

一方、若者がよく行くファンシーショップでは、バレンタインデーの準備で盛り上がっていました。大人はお正月、若者はバレンタインデーといったところでしょうか。

この日は、韓国でも女性が恋を告白する日として知られていますが、最近恋人にチョコを渡す日としても認識されているようです。日本に比べて違うのは、義理チョコがあまり無いということでしょうか。最近既製品のチョコより手作りチョコが好まれているようで、その材料がたくさん売られていました。包装にも気をつけているようで、出前用の「岡持」を飾ったものもありました。出前の基本は熱いうちにお届けすること。

「私のあつあつの愛を！」という意味でしょうか。

対馬釜山事務所 **キム** **キョンイル** **シン** **ウンギョン**
金 **京一** **辛** **恩京**