

# 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〕  
 福祉保健部 南福祉保健センター  
 0920(63)1111

## 対馬の食材を使って国際交流

2月2日から2月14日の約2週間、韓国の航空専門学校観光日本語通訳科の学生14名がホームステイをしながら、日本語の授業や日本文化を体験しました。

対馬の食材を使ったおやつ作りをテーマとして『せんだんごの黒蜜かけ』『せんちまき』を紹介しました。皆さんとても明るく、私達の説明を熱心に聞きながら、こねたり、丸めたりしていました。言葉が通じないところは、身振り手振りでカバー...

とても楽しいひとときを過ごしました。

一番嬉しかったことは、試食の時に『おいしい』『帰って作ってみます』と残さずに食べてくれたことです。私達ヘルスマイトも貴重な体験ができたことに感謝しています。



### ★せんちまき



#### 材 料 (12人分)

- せんだんご.....200g
- あん.....200g
- 塩.....少々
- ちまきの葉.....12枚

#### 【一人分栄養価】

- エネルギー.....82kcal
- たんぱく質.....1.6g
- カルシウム.....24mg
- 食塩相当量.....0.1g

#### 作 り 方

- あんを12等分に丸めておく。
- せんだんごを粉にし、塩を入れて混ぜる。
- に沸騰した湯を加えながら、木しゃもじで耳たぶくらいの柔らかさにこねる。(よくこねるほど、粘りがでておいしくなる)
- を12等分して、あんを包み、ちまきの葉で巻く。
- 湯気のあがった蒸し器で12~15分蒸す。



未返却本について  
 借りたままで、返却されない本が手元にありませんか。引越しや片づけの際に見つけましたら、至急お返し下さい。

4月の図書館カレンダー  
 の日は、図書館がお休みです。

4 月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

「やれやれのお母さん」  
 たつたむらのお父さん  
 いずみ きよたか 著  
 / P H P 研究所

「びっびびー!」  
 つるの剛士 著 / 主婦の友社

「利休にたずねよ」  
 山本兼一 著 / P H P 研究所

「悼む人」  
 天童荒太 著 / 文藝春秋

「ポストスライムの舟」  
 津村記久子 著 / 講談社

3月に入った  
 本の紹介  
 つしま図書館  
 0920(52)3900