

## 受章



◆瑞宝双光章  
中森悦夫さん（東安下庄）  
（元特定郵便局長）

## 第7回ふれあい健康フォーラムのご案内

日時 10月16日(日) 午後1時30分～3時30分

場所 アクティブ柳井（柳井市柳井3718-16）

内容 ミニ討論『「10,000歩」歩きますか?』

ミニ講義「歯周病は予防できる?」

血圧測定、ロコモ体操

大島・柳井・熊毛の開業しておられる先生方や柳井健康福祉センターの医師がパネラーとなり、参加者の皆様が日頃聞きたいと思っておられること等、その場で直接お答えします。

主催 山口県保険医協会 柳井・熊毛・大島支部

問い合わせ 山口県保険医協会事務局

☎ 083 (973) 9630

※参加は無料です。ぜひご参加ください。



今回は子どもの食生活についてお話しします。

「食育」という言葉をご存じですか?食育は健康づくりの基本となるもので、様々な「食」の経験を通して食に関する知識と食を選ぶ力を身につけることで、健全な心と体や豊かな人間性を育みます。子どもの頃からバランスのとれた食事を心がける、おやつとり過ぎに注

意する、むし歯を予防する等、親子で正しい食生活を身につけることが大切です。日頃からご家庭でも食について話題にし、関心を持ってほしいと思います。

今回は「子どもと作るバランスのとれた料理」の調理実習を行いました。その中で子どもと一緒に楽しく作れる「オープンいなり」をご紹介します。

きゅうり、ミニトマト、桜でんぶ、炒り卵を飾ると、彩りのきれいな可愛いいなり寿司ができました。夏休みや誕生日に、子どもならではのアイデアを取り入れながら親子で作ると楽しく、会話も弾むのではないかと思います。お子様と一緒にチャレンジしてみてください。

周防大島町食生活改善推進協議会大島支部 田中 悦子



▲オープンいなり

### 【1人分栄養量】

エネルギー	332 kcal
たんぱく質	10.0 g
脂質	12.2 g
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	1.1 g

材料	分量 (4人分)	作り方
油揚げ	4枚	1. 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って袋を開く。鍋に油揚げとAを入れて強火にかけ、煮立ったら中火で15分ほど煮て煮含める。
だし汁	300ml	
しょうゆ	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
ごはん	400g	
酢	大さじ2	
砂糖	大さじ1	2. きゅうりは薄い長方形に切る。ミニトマトは輪切りにする。卵と塩を混ぜ、サラダ油をひいて中火で熱したフライパンで炒めて炒り卵にする。
塩	小さじ1/3	
白ごま	小さじ2	
きゅうり	15g	
桜でんぶ	4g	3. Bを混ぜ合わせる。
ミニトマト	30g	
卵	1/2個	4. ボウルにごはん、③の合わせ酢、白ごまを入れて混ぜる。
塩	0.2g	
サラダ油	小さじ1/2	5. ①の汁気を切って、④の酢飯を詰める。
		6. きゅうり、桜でんぶ、ミニトマト、炒り卵をそれぞれ飾る。