

ほけんだより

いきいき健康推進課 TEL0175-28-5800



東通村食生活改善推進委員会 活動紹介



東通中学校1年生 食育教室

食生活改善推進委員会の6名が、東通中学校1年生を対象に郷土食の「けの汁」と「おにぎり」の調理実習を行いました。

また、在宅栄養士の松本さんから「自分に合った食事について考えてみよう（食事バランスガイド）」というテーマでお話をきき、普段の自分の食生活について、食べ過ぎていないか、野菜は足りているか、などの振り返りをしました。

調理実習では、初めておにぎりを握ったり、初めて計量スプーンを使って計量したり、けの汁の角切りに苦戦するなど、いろいろな経験ができたようです。

★メニュー★
けの汁 と おにぎり



糖尿病予防のための講習会

2月1日と10日の2日間、食生活改善推進委員会では「糖尿病予防のための講習会」を開催したところ、延40名の参加者がありました。

糖尿病予防のレシピの中から選んだメニューで調理実習を行い、「野菜を炒める前に茹でたりすることで、油の吸収が少なくなる」などの工夫を学びました。

2日目には東通村診療所の小西恭子先生に「メタボリックシンドローム」についてのお話をさせていただきました。お話のあとは、参加者の糖尿病についての質問に答えていただくことができました。

参加者同士の会話が弾む楽しい講習会になりました。

★2日間のメニュー★
からすがれいのホイル焼き
ひじきの白和え
けんちん汁
皿うどん
中華風かき玉スープ

