

みんなで介護を考える会「市民講座」を開催します

みんなで介護を考える会では、芦別市との共催で、第11回市民講座を開催します。

芦別で安心して暮らしていけるために、薬剤師として出来る事の紹介や説明、免疫力向上のための運動や食事と睡眠、自律神経を整えることの大切さなどのお話しをします。この講演をたくさんの市民の皆さんにお聞きいただきたいと思っておりますので、ご参加をお待ちしております。

(感染防止対策にご協力をお願いします。)

○日時／2月20日(日)午後1時30分(開場:午後1時)

○場所／総合福祉センター大ホール

○講師／片山真二薬剤師(一の薬局代表取締役)

○講演内容／いつまでも心と体は健康に～私たちができること～

○参加費／無料(先着100人)

○申込内容／①氏名②電話番号③市町村名

④ワクチン接種2回済みであること

○当日必要なもの／ワクチン接種済証

●申込・詳細／地域包括支援センター ☎27-7705

または芦別慈恵園 ☎22-2566

※完全予約制のため、予約の

ないかたは入場できません。



食育だより⁸³

【将来につなげる食教育】

芦別小学校栄養教諭 辻奥埋絵

6年生家庭科の中に、バランスを考えながら献立をたて、簡単な料理を作る事を目標とした『献立を工夫して』という学習があります。献立を立てる際の条件は、お米を文化鍋で炊くこと、みそ汁を作る場合は煮干しでだしを取ることを、時間内に作る事ができると、栄養バランスがとれていることなどです。

今年度は、タブレットPCを使い献立を考える事ができたため、メニューを調べたり、調理手順を動画で確認したりすることができ、スムーズに学習を進めることができました。授業後は、子ども達から、「また作ってみたい」「お家の人と調理実習のことをたくさん話したい」「もっと難しい物に挑戦したい」「1人で作ってみたい」などさまざまな感想が出されました。

この学習を通して私が子ども達につけたい力は、毎日自分たちが食べている食事が、どのように考えられ、どのような過程を経て食卓に上がっているのかを想像する力です。なぜなら、この力がつくことにより、将来独立した時、自分の健康のために献立を考えたり、栄養や安全を考えて食材を選んで調理したりなど、主体的に食に関わる事ができるようになると考えているからです。

今は大人も子どもも忙しく、家庭で楽しみながら料理をする時間が減っているそうです。学校での食教育をきっかけに、家族で食について考える時間が今よりも少しでも増えるといいと思います。



豆乳のクリーム煮



1人分のカロリー【218Kcal】

提供：中野記念病院

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

豆乳は女性ホルモンに近い働きをする大豆イソフラボンを含んでいます。また、カルシウムとリン、マグネシウム、鉄と銅など同時に摂りたい栄養素を摂取できます。

いつもの料理の水分を少し豆乳におきかえると、食べる量は増やさず、より多くの栄養素を摂取することができます。

▶材料 1人分……………

・豚ももスライス30g(一口大に切る)・ブナシメジ10g(根を切りほぐす)・玉ネギ30g(くし切り)・ニンジン10g(いちよう切り)・ジャガイモ30g(乱切り)・コンソメ0.5

g・シチューミックス15g・水50cc・豆乳50cc・油適量

▶作り方……………

①鍋に油適量を入れ熱し、豚肉を入れ、炒めます。

②肉の色が変わったら、シメジ、玉ネギ、ニンジン、ジャガイモを入れ、炒めます。

③全体に油がまわったら、水とコンソメを入れ、野菜がやわらかくなるまで煮ます。

④豆乳を入れ、ひと煮立ちさせます。

⑤火を一度止め、シチューミックスを入れ、よく混ぜる。もう一度火をつけ、とろみがつくまで混ぜながら加熱します。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ