

令和2年度 合同育成研修会通信 7月15日号

大仙市の「ヘルスマイト」のみなさまへ

今年度の合同育成研修会は、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、通信での情報提供です。昨年度のそれぞれ工夫をこらした事業活動を振り返ってみました。

今後の活動の参考にしていただきたいと思います。

いつもの日常を取り戻すためにも、ヘルスマイトの力が大切です。

教えてくださいあなたの思い出「行事食」

昨年度の稔りフェアでは、食育コーナーにて、「教えてくださいあなたの思い出『行事食』」と題して、来場者にアンケートを行いました。たくさんの方々より投票していただき、『大仙市の行事食マップ』が完成しました。集計結果は以下の通りです。

春部門

1位	チョコレート(バレンタイン)	24票
2位	恵方巻(節分)	19票
3位	団子(彼岸)	9票
	山菜	9票



夏部門

1位	うなぎ(土用の丑の日)	31票
2位	赤飯(お盆)	11票
3位	枝豆	4票
	そうめん	4票



秋部門

1位	芋の子汁(収穫祭)	26票
2位	おはぎ(秋分)	19票
3位	さつまいも・枝豆・果物	14票
	さんま焼き(収穫祭)	14票



冬部門

1位	ケーキ(クリスマス)	23票
2位	そば(大晦日)	20票
3位	かぼちゃの煮物(冬至)	19票
	黒豆(お正月)	19票



その他

1位	ケーキ(誕生日)	22票
2位	巻き寿司・手巻き寿司	6票
	(母の日)	
	赤飯(誕生日)	6票
	寿司(誕生日)	6票
3位	刺身(父の日)	5票



皆さん四季折々の行事食にそれぞれの思い出があるようでした。

その中でも赤飯は、春夏秋冬どの季節でも挙げられていました。桃の節句やお盆、秋分、七五三、誕生日など1年を通して食べられており、馴染みの深い行事食の一つのようです。

また、お正月に登場する料理は、はたはたやきんとん、納豆汁、とろろ飯など他の行事に比べて種類が多く、家庭によって様々であることが表されていました。

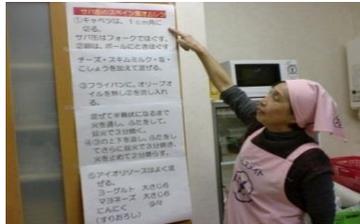
これまで受け継がれてきた地域や家庭の料理を、今後の食育活動に活かしていきたいですね。

活動紹介

【生涯骨太クッキング事業】

実施月日
会場
対象者
参加者・推進員
内容

令和元年11月19日(火)
上淀川会館
上淀川地区住民
14人・4人



調理の説明



完成!

骨のジグソーパズルに挑戦



カルシウム
たっぷり
スキムミルク
を入れます♪



エアー手洗いをします



～献立～
・のりまき
・サバ缶のスペイン風オムレツ
・きつねみそっぴー
・かぼちゃプリン

<協和支部>

令和2年1月29日(水)
峰吉川基幹集落センター
峰吉川地区住民
15人・4人

調理実習



～献立～

・なめこの生姜あんかけそば
・サバ缶スペイン風オムレツ
・ひじきの香ばしミルク煮
・ほうじ茶プリン

やみつきになる味
と好評でした!

【男性の料理教室】

<中仙支部>

実施月日
会場
対象者
参加者・推進員
内容

令和元年11月28日
中仙公民館 清水分館
中仙地域の料理に興味のある男性
11人・6人

使用テキスト



～献立～
・なんちゃって松茸ごはん
・お吸い物
・餃子
・ほうれん草の白和え
・お芋いろいろ

減塩のコツ
は調味料を
計ること!!

普段は料理を作ら
ない方でも、楽しく、
美味しく出来ました◎



手際よく餃
子を包んで
いました♪



本当に松茸ごはん
食べてるみでったな～

調理実習「たんぱく質とエネルギーをしっかり摂る食事」

【やさしい在宅介護食教室】

＜神岡支部＞

実施月日 令和元年度12月18日(水)
 会場 北檜岡公民館
 対象者 社会福祉協議会事業「がっこ茶」
 参加者・推進員 32人・8人(一人一役)
 内容 ①支部長あいさつ・事業説明



②高齢者(要介護者)の現状について
 低栄養・ロコモについて

うめが？

＜市販介護食の試食＞



③介護食について

④市販されている介護食の選び方について



～献立～

- ・魚とキャベツのおろし煮
- ・かぼちゃとブロッコリーのチーズ和え
- ・チンゲン菜のスープ



⑥介護食の調理実習

⑦脳の体操
 認知症予防の
 テキストを使っ
 て脳トレに
 挑戦！！



⑤口腔ケアと食生活 ドンパンお口の体操

【シニアカフェ】

世代別に取り組む生活習慣病予防のためのスキルアップ事業(第2弾)

＜南外支部＞

使用テキスト



あや～
 難しいこと

テキストによる
 脳トレは大好評！



ミニどら焼き(調理実習)

試食しながらのお茶会では話が盛り上がりました



実施月日(令和2年)
 会場
 対象者
 参加者・推進員
 その他の内容

1月15日(水)
 南外公民館
 はつらつ教室
 8人・4人
 テイクテン体操

1月30日(木)
 南外公民館
 男性の料理教室
 7人・2人
 お口の体操

1月31日(金)
 ぬくもりの郷
 いきいきサークル
 16人・4人
 テイクテン体操

プロ
 みたい！

献立紹介

大仙市の高齢者はいも類と牛乳・乳製品が摂取不足の傾向にあるようです。じゃがいもとチーズを使ったレシピはいかが？

「じゃがいもとひき肉の重ね焼き」



【材料(2人分)】		
A	合いびき肉	150g
	しょうゆ	小さじ2
	かたくり粉	大さじ1
	料理酒	大さじ1
	いりごま	小さじ1
	スライスチーズ	1枚
	じゃがいも	2個(180g)
	高野豆腐	10g
	サラダ油	大さじ1
	大葉	5枚

【作り方】

- ①ボールにAの材料を入れよく混ぜ合わせ、ラップにとり10cm位の円盤状にしておく。
- ②じゃがいもは皮をむいて水にくぐらせ、目のあらいおろし器で手早くすりおろす。次に高野豆腐をすりおろし、よく混ぜ合わせる。
- ③フライパンを熱しサラダ油を入れる。②を流し入れ直径10cmくらいに丸くして、弱めの中火で焼く。半分ほど焼けたら上下を返し、火が通るまで焼いて器にとりチーズをのせる。
- ④あいたフライパンに①を入れ焼く。上下を返して焼き、火が通ったら③にのせる。
- ⑤細切りにした大葉を上飾る。

高野豆腐を入れることで余分な水分を吸収します！

栄養価(1人分)

エネルギー	409kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	19.6g
鉄分	3.1g
カルシウム	126g
塩分	1.4g

「チーズ納豆サラダ」



【材料(2人分)】		
A	納豆	1パック(40g)
	しょうゆ	小さじ1/2
	マヨネーズ	小さじ1
	練りがらし	少々
	こしょう	少々
	きゅうり	60g
	大根	60g
	にんじん	20g
	万能ねぎ	10g
	スライスチーズ	2枚

コロコロチーズを納豆に混ぜてもオッケー！

【作り方】

- ①納豆はAを加えて混ぜる。
- ②きゅうり、大根、にんじん、チーズは3cm長さのせん切りにする。万能ねぎは斜め切りにする。
- ③②を混ぜ合わせて器に盛り、①をかける。

栄養価(1人分)

エネルギー	129kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	8.2g
鉄分	0.8g
カルシウム	148g
塩分	0.7g