

# ちょっと... ひといき!



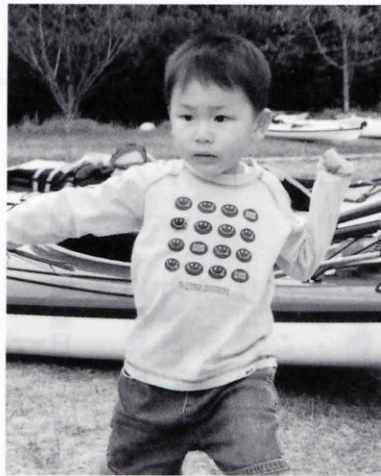
## わが家のアイドル

3歳児健康診査で虫歯のないお子様です！

囀人のお陰で毎日笑顔で過ごせます。早くお父さんと

カヌーツーリングができるといいね！(母・千秋)

## 保健師タイム



はやと  
白井 颯人くん(掛洸)  
平成11年4月5日生

## 保健ミニ知識

### 今の食生活はだいじょうぶ？

わが国は、世界一位の長寿国となりましたが、糖尿病・高血圧・脳卒中等の生活習慣病で不自由な生活を送られる方も多くみられるようになりました。

単に長生きをすれば良いというのではなく、健康で長生きをする(健康寿命を延ばす)ために生活習慣を見直しながら、一人一人考えていくことが必要な時代だといえます。

その中で、毎日欠かさず食べている食事については、不規則な食事のとり方・外食への依存・子供の孤食(一人で食事をとること)・過剰なダ

イエットなど様々な問題があげられます。このような中、「何をどう食べるか」を考えていくことが、今重要となっています。

そこで、外食の機会も多くなった現在、気をつけたいことをあげてみましょう。

1. 単品をたのむより定食(おかずの多い物)を選ぶ。
2. 牛乳・野菜ジュース・果物・豆腐などを一緒にとって足りない栄養を補う。
3. 自分の適量以上は思い切つて残す。
4. 麺類の汁は全部飲まない。

## 味 なはなし 豆腐バーグ



### ◆材料(4人分)

豆腐	1/2丁
生シイタケ	2枚
レンコン	60g
にんじん	40g
とりミンチ	80g
卵	1/2個
大根	100g
小ネギ	20g
小麦粉	大1/2
塩	小1/4
しょうゆ	小1/2
下煮用	だし汁
	しょうゆ
	みりん
ぼん酢	しょうゆ
油	レモン汁
	大1

### ◆作り方

①豆腐はザルに上げて、おも

- ② しをして水分をとる。シイタケはみじん切りにする。レンコンは小さいサイコロに切り、水にさらす。にんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、とりミンチ、レンコン、にんじん、シイタケの順に炒め、下煮用で煮て下味をつけ、さまして水分を切る。
- ④ 豆腐をふきんでよく絞り②の材料と卵、小麦粉、塩、しょうゆで味をつけよく混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンに油をしき③を丸めて焼く。
- ⑥ 皿におろし大根をのせ、ハンバーグを盛りつけ小ネギを散らす。食べるときにボン酢をかける。

## 文 芸

### 油谷俳壇

またひとつ減りし山家や霧深き  
思い出もこの山路も霧の中  
出航す岬灯台霧の中  
油谷湾の霧貴妃像をつ、むごと  
稲熟る、一粒百行の甲斐ありて  
落日の浜に人なく晩夏かな  
旅装とく安どの一夜虫浄土  
久びさの帰宅迎える蟬しぐれ

中川 和行  
藤永千鶴子  
古川 鯉生  
有田マサ子  
久永 可韻  
飯田 孤涯  
吉村 節子  
黒瀬 静江

### 油谷短歌会

今日もまたステイック地面をすくひあげ球よ  
どれつつ走りゆくくなり  
波の音ききるるしまし背の山に茜さえゆく晩  
夏ゆふぐれ  
コオロギのしきり鳴く朝散水も楽しき日課今  
日の始まり  
グラウンドと水平線と夕焼けの重なるが見ゆ麩  
校の窓  
雨降らぬ河は濁りて満ち潮に沖の魚が迷いく  
る夜  
角島の磯のなだりの雑木々のざんばらなる  
風ぐせ日癖

市村 融子  
北野久美子  
福田よし子  
白澤 真史  
河野ヒナ子  
油谷志津夫

