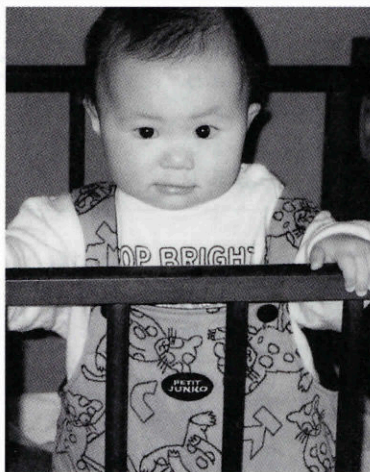


ちよと... ひといき!

わが家のアイドル

表現力が豊かになり楽しい毎日。みつほの笑顔で仕事の疲れも忘れれます。健やかに育つてネ! (父・晋一)

保健師タイム



谷川 みつほちゃん(伊上浦)
平成14年1月11日生

保健ミニ知識

「野菜を食べよう」

生活習慣病予防週間 2月1日〜7日

「生活習慣病」と呼ばれる病気の要因の一つに、偏った食事があげられます。野菜が体に良いことは、ほとんどの人が知っていることでしょう。野菜は、人が自分でつくることのできない栄養素を多く含んでいます。ビタミンや食物繊維・ミネラルなどを多く含む体を整え、生活習慣病予防に重要といわれています。

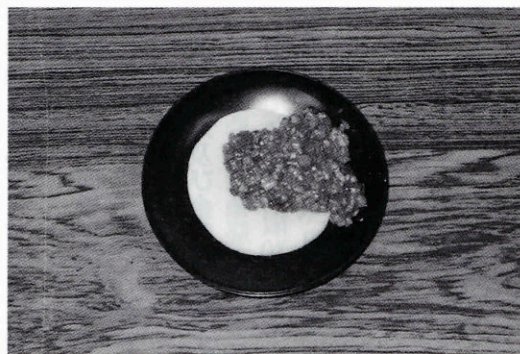
毎日の食生活の中で、野菜を十分とっていますか。1日350g以上の野菜を

取ることが理想とされています。(そのうち緑黄色野菜は、120g以上)

できるだけ多くの種類の野菜を食べることが、バランスのとれた栄養素をとることになります。また、他の食品と組み合わせができるので、栄養のバランスが取れやすい食材といえます。健康は、毎日の食事から始めてみませんか。おいしい野菜をたっぷり食べて、元氣いっぱい健康に!

味 なはなし

大根のそぼろあんかけ



◆材料 (4人分)

- 大根 400g
- 米 (または米のとぎ汁) 少々
- だし 3カップ
- 昆布 (5cm) 1枚
- 調味料
- 酒 大2
- みりん 大2
- 砂糖 小2・1/2
- 薄口しょうゆ 小1・1/2
- そぼろあん 小1・1/2
- とりミンチ 100g
- 酒 大4
- みりん 大1
- 赤味噌 大4
- 砂糖 大2

◆作り方

①大根は3cm幅に切つて厚めに皮をむき、ふちを面取り

- ②鍋に①を入れ、水、米(または米のとぎ汁)を入れて大根を下ゆでする。下ゆでした後ザルにあげ流水でよく洗い、米臭さをぬく。
- ③鍋に昆布をしき、だし汁を入れ沸騰したら②の大根と調味料(しょうゆ以外)を入れ十五分ほど煮含める。しょうゆを加えさらに十分煮含めて、器に盛る。
- ④そぼろあんは、鍋にとりミンチ、酒、みりんを入れ火にかける。アルコールがとんだら弱火にして、砂糖、味噌を入れ焦がさないように弱火でさらに煮る。よく練り合わせてあんを作る。
- ⑤③の大根に④のあんをかける。

文 芸

油谷俳壇

厳かに額づく祖父や初詣
初詣生かさされて今おろがみぬ
見慣れたる景も新たなや初詣
去年逢いし人に又逢い初詣
去年今年なきふるさとのたたずまい
よき出逢ひ別れもありて年終る
初孫が主役に過ぎし松の内
無人駅ポトリと切符冬ざるる

藤田石灯子
吉村 節子
岡本 月敲
三宅よしえ
中川 和行
藤永千鶴子
小林 双岳
吉村 節子

油谷短歌会



しぐれくる朝を河面に鴨四、五羽寄り添いな
がら漂いており
冬の日のおだやかにさす店先にシクラメンの
一鉢を還る
北野久美子
市村 融子
新しき年に見下ろすわが生れし海辺の里は小
雨にかすむ
光村 五枝
餌を撒けばカモメは群れつつ寄りてくる沖は
朝より時化つるらし
河野ヒナ子
主なき庭に入れば一輪の椿咲きおり冬日の中
に
中川喜津代
黄毛毳敷きたる如きいちよう葉を焼くを惜し
むと故郷の便り
福田よし子