



ぽかぽか便り

79号
令和4年11月24日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

『佐世げんき祭り』・・・いろいろな方にお会いできました。

11月6日開催の『第12回佐世げんき祭り』は、天気に恵まれ、たくさんの方々にご来場いただきました。コロナ禍で、なかなか会うことができない昨今なので、「あ～ら 久しぶり～」「まめだったかね？」などのあいさつがとても心に響き、顔を見合わせて喜び合われる姿があちこちで見られました。懐かしい人との再会は、この上もない喜びだったことと思います。お互いにまたがんばろうという思いを強くされたことでしょう。

福祉部では、「健康なんでもコーナー」を和室で行いました。子どもたちもゲームに参加してくれて、親子で真剣に考え合う姿にほっこりしました。たくさんの方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。

「健康なんでもコーナー」の様子 (作成:雲南市健康推進課 酒井里菜)



塩分測定器で
みそ汁の塩分量を
測定しています。



実際の野菜を測定して、
1日の野菜摂取目標量350g
ぴったりに当てるコーナー
の様子です！

小学生もクイズに
チャレンジしてくれました！
アルコールの度数を
予想している様子です。



参加者の皆様からは、「アルコールの度数意外と知らなかった」「日頃の食事を見直すきっかけになった」などの感想をいただきました。これからも、様々な健康情報をお届けします。

ぜひ、ご自身の健康づくりにお役立ていただき、一緒に健康づくりに取り組みましょう！

今日の一品

♪トトロ口鶏大根の旨塩煮込み♪

鶏肉はしっかり皮目を焼きます。



残ったスープに溶き卵を入れた雑炊にすればおいしさ倍増。

材料 (2人分)

鶏もも肉……………1枚 (300g)

大根……………1/2本

ねぎ……………15cm

A 塩・砂糖・粗びき黒こしょう
……………各小さじ1/2

B 水……………600ml
酒・みりん……………各大さじ1
鶏ガラスープの素…大さじ2
にんにくチューブ・すりおろし生姜
……………各小さじ1
塩……………小さじ1/2

砂糖 (好みで) ……適量

ごま油……………大さじ1

粗びき黒こしょう (好みで) ……適量

作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、Aをもみ込む。大根は3mm厚さのいちょう切り、ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油大さじ1/2を熱し、皮目を下にして鶏肉を入れて中火で焼き、皮がパリッとしたら返し、焼き色がついたら取り出す。
- 3 2のフライパンに大根を入れて透き通るまで焼く。鶏肉を戻してBを表記順に加えふたをし、中火で5分煮込む。ふたをとり、さらに5分煮る。好みで砂糖を加えて味を調える。
- 4 大根がやわらかくなったら火を止める。ねぎ、ごま油大さじ1/2を混ぜ合わせる。器に盛り、好みで黒こしょうをふる。

(ちおりの簡単絶品おかずより引用)



脳トレ

同じ漢字を2つのマスにいれ、四字熟語をつくりましょう。

① 者 様

③ 思 愛

② 四 八

④ 前 途

編集後記 11月は寒いイメージがあるのに、秋晴れの過ごしやすい天気が続き、洗濯物がよく乾きこれだけで幸せ感に浸る私です。また、野菜が順調に生育し、大根、白菜、かぶなど「ありがたや」と感謝しつつおいしくいただけるようになりました。芽が出始めた時は虫にやられ、葉がレース状態になり、虫対策に追われていたのがうそのようです。自然の恵みを受けた野菜を大切に食し、葉などもなるべく捨てずに食べることは鳥獣対策になり、また今盛んに言われているSDGsにもつながっていきます。みんなが心掛けたいものですね。(川島)