

『みんなで食育』 ～食育のぼりを作りました～

大山町では食育推進計画にそい、いろいろな機会をとらえて食育を推進しています。そこで、食育を啓発するためにオリジナルの食育のぼりを作りました。みなさんはごらんになったことがありますか。大山町食育キャラクターの「しょくたくん」「めぐみん」を配置し、大山町の子どもから大人までみんなで食育に取り組んでいくという願いを込めるとともに、自分や家族の食生活を見直す日として「毎月19日は食育の日」をPRしています。食育のぼりは町のイベントや町内の施設にお目見えしています。食育キャラクターがかわいいと評判です。

また、広くみなさんに知ってもらうため、食育を推進する団体や学校、保育所などにこの食育のぼりを貸し出しますので、掲げていただけたところがありましたら下記にご連絡ください。

◆問い合わせ先 保健課 ☎0859-54-5206



ブロッコリーだんごあんナッツがけ ～大山の恵みをいただきます～

ふるさとの食べ物を使った料理コンテストで優秀賞に選ばれた『ブロッコリーだんごあんナッツがけ』のレシピを紹介します。

材料 (だんご24個分)

白玉粉……………30g
上新粉……………150g
ぬるま湯…………150ml
ブロッコリー…100g
こしあん…………100g
ピーナッツ………10g



作り方

- ①ピーナッツをすりつぶす。ゆでたブロッコリーをミキサーにかける。
- ②ボウルに白玉粉を入れて、ぬるま湯1/3量を少しずつ加えながら、まぜ合わせる。
- ③上新粉と残りのぬるま湯・ブロッコリーを加え、耳たぶと同じくらいのやわらかさになるまで手でよく混ぜる。
- ④生じを24等分にして丸める。
- ⑤なべにたっぷり水を入れて強火にかける。ふっとうしたら中火にして、だんごを入れて12～15分程ゆでたら、あみじゃくしですくいとる。
- ⑥水を入れたボウルに入れて冷まし、水けをきる。
- ⑦2こずつ、つまようじにさして、くしだんごを12本つくる。
- ⑧あんこにピーナッツを入れ混ぜて、だんごにかける。



しょくたくん

これから、ブロッコリーがおいしい季節だね。ご家庭でもぜひ作ってみてね。

私たちは、食材である動植物の命をもらって、それを食べ生きています。食べる前に感謝をこめて『いただきます』と言いましょ。



めぐみん