

スマイルなんぶ通信 No.23



「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。

今回の担当は「食生活改善推進委員会」です。28年度実施した食育教室を2つご紹介します。

おやこ料理教室

公民館講座として、「おやこ料理教室」を全3回行いました。旬の食材を使った料理や、伝統行事食を参加者の皆さんと作りました。自分で作った料理を前にうれしそうなお子たちや、楽しそうに参加している姿が印象的でした。作る機会の少なくなった伝統料理も取り入れ、若い世代へ伝えていきます。



旬の野菜を使って調理！
盛り付けも自分で行います

お正月・節分に向けて巻き寿司や小正月の飾り団子作りを行いました！

シルバー認知症・予防教室

町内敬老会にて、予防教室を行いました。地区会員さんがおすすめメニューの試食と劇を行い、参加者の方からもとても好評でした。皆さんがいきいきと元気に過ごすための食のヒントをこれからもお伝えしていきます！



推進員さん達と一緒に作成したお弁当です

劇では身近な話題を取り入れて演技ロコモ予防運動の片足立ちも実施しました！

うすぎり肉でロール酢豚

材料（2人分）

豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）…80g	A
塩…少々	たけのこ…60g
酒…少々	ピーマン…40g
かたくり粉…適量	しめじ…30g
長ねぎ…10g	ごま油…小さじ1
しょうが…4g	片栗粉…小さじ2
にんじん…60g	
玉ねぎ…60g	

敬老会で紹介したおすすめレシピです！

- ①豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉をふる。肉の上にみじん切りにした長ねぎとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分に切る。
- ②野菜は食べやすく切り、茹でる。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と合わせておいたAの調味料を加え、よくからめながら炒める。

図書館



●乳幼児リトミック教室

3月1日(水)

午前10時30分～11時30分

講師：佐野貴子先生/長洞まゆ先生

●乳幼児お話し会 のんたんのへや

3月8・15・22日(水)

午前10時30分～11時30分

●わくわくお話し会

3月18日(土)

午後1時30分～2時30分

図書館ボランティア ぐりぐらの会

●図書館 映画会

3月25日(土)

午後3時～4時 「ナイトミュージアム3」



図書館アルバム 1月のお楽しみ会

1月、新春お楽しみ会が開催されました。毎年恒例となりました図書館ボランティアほたるの会の皆様によるお話し会は子供たちにとっても人気のお話し会となっています。普段と違った遊びの世界に引き込まれる子供たちの笑顔は周りにいる大人の心も和む素敵なお話し会になりました。



紙ずもう！がんばれー
どっちが勝ったかな？



鳴き声クイズ おもしろかったね！



キャラバンカーに
おえがきしてみよう！



講談社 おはなし隊がやってくる！

3月12日(日曜日)

夢あふれるキャラバンカーにたくさんの絵本を載せて、全国47都道府県におはなしを届ける講談社90周年記念事業「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」が南部町立図書館にやってきます！たくさんの本と出会うこのチャンス！ぜひ、遊びに来てください。

【時間】富沢図書館→午前10時30分から
富沢館お話し会→11時から

南部図書館→午後2時30分から
南部館お話し会→3時から



【美術館からのお知らせ】

(期間) 2月1日(水)～2月28日(火)

望月勅雄 素描画(デッサン)展 開催中！

画集と共に普段見ることのできない作品の数々に感動します。ぜひ、ご来場下さい。