



スマイルなんぶ通信 No.60

「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。

南部町食生活改善推進委員会です！

「食改さん」の愛称で呼ばれ、子どもからお年寄りまで幅広い年代を対象に、各地区で「食」を通じた健康づくりのお手伝いをしています。令和元年度は120名の会員で活動をしています。会員目印の、おそろいのピンクのTシャツ・エプロン・三角巾をつけて、たけのこ祭り、福祉健康祭り、親子料理教室など町内の色々な場所で活躍しています。

4月 たけのこ祭り



たけのこ、山菜の天ぷらの販売

10月 福祉健康祭り



ごはんの手ばかり体験

6月 親子ウォークラリー



お菓子の砂糖の量当てクイズ！

12月 親子料理教室



親子でおせち料理作り

今年度の活動の様子

南部茶を使ったレシピを考案 「挽き煎茶入りねじりんぼう」

材料(15 本位)

- ・小麦粉…200g
- ・ベーキングパウダー …小さじ 1
- ・牛乳…50cc
- ・砂糖…大さじ 4
- ・卵(中玉)…1 個
- ・塩…1g
- ・サラダ油…適宜
- ・打ち粉…適宜
- ・南部茶(挽き煎茶)…8g



作り方

1. 小麦粉とベーキングパウダー、南部茶(挽き煎茶)をふるう。
2. ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を入れて混ぜる。
その中に牛乳を加えてよく混ぜる。
3. 1に2を加えてよくこねる。
4. 打ち粉をした台に3の生地をのせ、のし棒で厚さ5ミリ程度に伸ばし、好きなサイズに切る。
5. 切り分けた生地の中央に切り込みを入れてねじる。
6. 油で揚げる。



スマイルなんぶ

～健康・長寿、日本を目指して～

毎月15日は「スマイルなんぶの日」



毎月15日はスマイルなんぶの日