

Let's いきいき!

Vol.12



百歳体操!



長谷浜いきいきはまなす会

活動場所 長谷浜コミュニティセンター

発足時期 平成30年10月

☎高年齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033

会の名前は、浜で美しく咲いていたハマナスの花を誇らしく思って名付けました。

毎週水曜日の9時から活動しています。体操後は、昼食を取った後、畑作りなどについて話したりしながら、午後の移動スーパーで買い物を楽しんでいます。

コロナ禍のため地区の行事が減り、集まる機会が少なくなるなか、ここでは感染対策を取りながら集まっています。旅行に行ったことなどの昔話をして懐かしみながら、皆ではつらつと活動しています。



百歳体操に取り組む団体を紹介。皆さんもチャレンジしてみましょう



みんなみて！
みて！！

アートギャラリー



新年の千支・卯のだるまのたこだよ。折り紙でだるまを上手に作れたよ。折り方を覚えて一人でも作れるようになったんだ。

八日市場保育所
松田 東也くん



紙粘土でウサギのお正月飾りを作ったよ。ウサギに合わせたニンジンの飾りもポイントなんだ。早くお家で飾りたいな。

吉田保育所
小倉 渚ちゃん



雲の上をふわふわと飛ぶ“自由”を表現。柔らかさを出すため針金の先など細かいところまで綿やビーズなどを装飾しました。

栄小学校6年
佐久間 多実さん



ヘルシーな学校給食を
ご家庭で再現してみませんか



給食センターからこんにちは

「第6回和食給食レシピコンテスト」から、中学校主菜部門で大賞となった「あっぴいちゃんのおしゃべりバーグ」と、副菜部門で大賞となった「あごをきたえるシャキシャキレンコンきんぴら」を紹介。どちらも給食用にアレンジし、11月24日に「東総まんきつ給食」として提供されました。 **問**学校給食センター ☎70-2210



材料(4人分)

- 長ネギ 50 g
- 赤ピーマン 20 g
- 豚ひき肉 220 g
- 塩・こしょう・下ろしショウガ 少々
- 生パン粉 35 g
- 牛乳 大さじ2/3
- 卵 35 g
- スキムミルク 10 g
- 片栗粉 小さじ1/2
- 酒 大さじ2/3
- みそ 20 g
- 白ごま 2 g

作り方

- ①長ネギと赤ピーマンはみじん切りにする。
- ②豚ひき肉に、塩・こしょう・下ろしショウガを入れてよく混ぜてから、さらに他の材料を入れてよく混ぜる。
- ③4等分して形を整えて、フライパンで焼く。

menu あっぴいちゃんのおしゃべりバーグ

中学校主菜部門で大賞を受賞した神澤咲良さん(八日市場第二中学校1年)考案の一品です。



赤ピーマンとネギで冷めてもご飯に合う味付けを考えました。

八日市場第二中学校1年
神澤咲良さん

栄養価(1人分)

エネルギー184kcal たんぱく質13.7g
脂質10.1g カルシウム54mg
食塩相当量0.9g



材料(4人分)

- ニンジン 75 g
- レンコン 100 g
- こんにやく 50 g
- 芽ひじき(乾燥) 3 g
- A
 - 三温糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2強
 - 酒・みりん 各小さじ1
 - 和風だし 少々
- むき枝豆 25 g
- ごま油 少々
- 白ごま 少々

作り方

- ①ニンジンとレンコンの皮をむき、ニンジンは細切り、レンコンはいちょう切りにする。こんにやくは細切りにして、ゆでてアクをぬく。芽ひじきは水で戻しておく。
- ②フライパンに油を熱し、材料を炒める。
- ③Aを入れ、ふたをして煮る。
- ④仕上げにむき枝豆、ごま油、白ごまを入れる。

menu あごをきたえるシャキシャキレンコンきんぴら

副菜部門で大賞を受賞した佐久間いつきさん(八日市場小学校6年)考案の一品です。



見た目がきれいになるよう、ニンジンやひじきなども入れました。

八日市場小学校6年
佐久間いつきさん

栄養価(1人分)

エネルギー55kcal たんぱく質1.9g
脂質1.0g カルシウム33mg
食塩相当量0.6g