

# ごはん おおいた食の日、ご存知ですか？

大分県食育推進条例では11月19日を「おおいた食(ごはん)の日」、  
また、19日を含む1週間をおおいた食育ウィークとしています。  
令和2年度は11月15日(日)～21日(土)の期間です。  
この期間に、食の大切さについて改めて考え直してみませんか？



★ふるさと食育クイズ★  
は、ひゅうが井は、○○○カ  
タカナ漁師た  
ちが船の上で、  
漁の合間に、か  
まこの間で、た  
まかなない漁師  
めし。りゅう  
きゅうなど、ご  
まとう醤油のた  
れに刺身を漬  
は、はんにだもあ  
るが、ひゅうが  
井の、特徴は、た  
れに○○○漬  
字)を入れると  
ころ。  
では、また、津久見  
で、昔、○漬  
字)が少なくなっ  
たので、しん  
ちようき餅を  
昼前に食べ、昼  
食の量は、く  
食の量は、く  
量が少なくなっ  
ていむがよくな  
ていむがよくな

## 無料で食のプロフェッショナルを派遣できる！ おおいた食育人材バンク

10人以上の団体を対象に、無料で講話や調理実習を実施できます。(材料費等は申請者負担)  
これまで津久見市で本事業を利用した団体は、保育園や小学校、一般企業まで多くの方が利用しています！  
おおいた食育人材バンクについて詳しく知りたい、使ってみたいという方はお気軽にお問い合わせください。

くわしくは…  
おおいた食育人材バンク

- バラエティに富んだ講師が100名以上！(R2.4.28時点)
- 調理師 (和食・洋食・中華等)
- 野菜ソムリエ
- 食育コーディネーター
- 食育インストラクター

### ＊週1体操コラム＊

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を自粛していることと思います。特に、高齢者は『動かないこと(生活不活発)』により『フレイル(心身の活力が低下した状態)』が進むことで体の抵抗力が低下し、感染症が重症化しやすくなったり、要介護状態になる可能性に注意が必要です。

#### 指輪っかテストでフレイルチェック！



ウイルスから身を守る免疫力には『食事』『十分な睡眠』『運動』が重要です。感染症に対する体づくりのために、散歩やジョギング、庭いじり、自宅でできる体操など体を動かすことを意識しましょう。

#### ★おすすめ筋トレ！ ～片足立ち～ ★



**片足立ち**  
・椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる  
・椅子と反対側の膝を上げて止める

片足立ちを1分すると、約53分間歩いたことと同じくらいの負荷が骨にかかり、筋力だけでなく、骨にもおすすめです！

### ふるさとおやつ♪ しんちょうきもち



- 材料(24～25個)
- ・サツマイモ 500g
  - ・小麦粉 175g
  - ・白玉粉 75g
  - ・塩 小さじ1弱
  - ・水 75cc
  - ・小豆あん 1個あたり25g

- ①サツマイモの皮をむいて1.5cmの厚さに切り、水にさらしてアクを抜く
- ②湯気があがった蒸し器で火が通るまで蒸す(または茹でる)
- ③蒸しあがったサツマイモをよくつぶす。
- ④白玉粉に水を少し加える。
- ⑤よくこねる。
- ⑥白玉粉のダマがなくなるまでこねたら、少しずつちぎって③に入れる。
- ⑦小麦粉と塩を加え、水を少しずつ加える。
- ⑧耳たぶくらいの硬さになるまでよくこねる。
- ⑨生地がのびにくいので、最初にある程度きちんとおぼす。
- ⑩あんをのせ、包む。
- ⑪きれいに形を整え、手のひらを使って真ん中だけ少し押す。
- ⑫蒸し器につかないようにクッキングシートを裏につけてから、蒸し器に並べる。
- ⑬湯気があがった蒸し器で15分間蒸し、完成！

参考:大分県HP「次代に残したい大分の郷土料理レシピ集」  
★こちらには、写真つきの作り方も載っています！

ふるさと食育クイズこたえ (マグロ、卵黄、米)