

高齢者の方と小学生のふれあい交流会

令和4年12月3日

交流会次第

- 9:30 受付開始
- 10:00 開会のことば
- 10:05 『写真立てをスタンドグラスで作ろう』
- 講師 吉田房枝 先生
- 『正しい食生活について』
- 食改津沢支部のみなさん
- 11:30 閉会のことば

津沢地区社会福祉協議会
小矢部市立津沢公民館
小矢部市食生活改善推進協議会津沢支部

(赤い羽根共同募金地域歳末助け合い事業後援)

食事のマナーは 身につけていますか？

人とコミュニケーションを図るには、マナーやルールが大切です。食事の基本的なマナーを教えるには、まず環境を整えることから始めましょう。

食事の環境を整える




- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらう。
- テレビを消して食事をする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を、大人が大きな声で言う。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 食卓を清潔にする。



子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持てているか。
- 正しい持ち方ではしを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をゴロゴロこぼしていないか。
- 好き嫌いなく、残さず食べているか。



- 1** えんぴつのようにはしを1ぼんもつ

- 2** もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ

- 3** うえのはしだけうごかさず
さきをそろえる
したのはしはうごかさない


食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



高齢者の方と小学生のふれあい交流会

令和4年 12月3日

食改津沢支部

きのこの炊き込みご飯

材料 4人分

米・・・・・・・・・・2カップ (300g)	出し昆布・・・・・・・・10cm
しめじ・・・・・・・・50g	酒・・・・・・・・・・大さじ2
まいたけ・・・・・・・・50g	塩・・・・・・・・・・小さじ1と1/2
エリンギ・・・・・・・・50g	しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
さつまいも・・・・100g	
(むき栗、里芋でもよい)	

【作り方】

- ①米は洗って普通の水加減にし、出汁昆布に入れて20分ぐらい浸す。
- ②きのこは石づきを取り、房を分けておく。エリンギは薄切りにする。
- ③さつまいもは1.5cm角に切って水にさらす。
- ④米にきのこ、さつまいも、調味料を加えひと混ぜして炊く。

レモンの酸味で減塩！！

野菜のレモン酢漬け

材料 6人分

きゅうり・・・・・・・・150g	A	レモン果汁・・・・・・・・大さじ3
大根・・・・・・・・・・150g		砂糖・・・・・・・・・・大さじ1
みょうが・・・・・・・・3個		塩・・・・・・・・・・小さじ1/6
		こしょう・・・・・・・・少々

【作り方】

一人分 エネルギー 17kcal 食塩相当量 0.2g

- ①きゅうりは縦半分に切ってから、3~4mm厚さの斜め切りにする。
- ②大根は短冊切り、みょうがは斜め薄切りにする。
- ③Aをジッパー付きのポリ袋に入れてよく混ぜる。
- ④鍋に湯をわかし、大根、みょうがをさっとゆでる。
ざるにあげ、熱いうちに③に漬け込み、ジッパーを閉じる。
- ⑤④を流水で冷やす。



カリカリになった鮭の食感が食欲をそそります！

さけの甘酢がけ

材料 8人分

生鮭（切り身）・・・ 8切れ
塩、こしょう・・・ 少々
片栗粉・・・ 大さじ8（72g）
溶き卵・・・ 2個
長ねぎ・・・ 1と1/2本
サラダ油・・・ 適量

A

砂糖・・・ 大さじ6（54g）
塩・・・ 少々
酢・・・ 1カップ
しょうゆ・・・ 大さじ1と小さじ1
サニーレタス・・・ 1/2個
いりごま（白）・・・ 大さじ1

【作り方】

一人分 エネルギー 255kcal

- ①鮭は一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ②ボウルに片栗粉を入れ、溶き卵を加えて混ぜ合わせ、鮭につける。
- ③長ねぎは斜め薄切りにし、水にさらして水気を絞る。
- ④フライパンにサラダ油を深さ2cm程度入れて熱し、鮭がこんがりするまで揚げ焼きにする。
- ⑤鍋にAを入れて中火でひと煮立ちさせ、④を入れてからめる。
- ⑥器にサニーレタスをしき、鮭を盛り、長ねぎをのせてごまをふる。

