



# 令和6年度 健康倶楽部のご案内



年間を通じて様々な活動を実施しています。活動内容には知っておきたい健康につながるヒントがたくさん！年会費不要で、活動ごとに費用をいただきます。全部参加しても、好きな活動だけ参加してもOK！一緒に健康を目指しませんか？

参加することでもらえるスタンプを3つ集めると

**農協全国商品券  
500円をプレゼント！**

## 企画内容

開催日	内容	申込期間	参加費
5月14日、17日	健康ウォーキング(松浦武四郎について学ぶ)	4月10日～24日	無料
6月10日	まちかど博物館めぐり(JA郷土資料館と樹齢600年大榎)	5月10日～24日	昼食代1,320円(税込)
8月6日	健康スポーツ(カローリング大会)	7月10日～24日	無料
10月21日	健康講話 松阪中央総合病院からの出前講座	9月10日～24日	無料
11月8日、22日	健康ウォーキング(松阪市飯高町珍布峠)	10月10日～24日	無料

## 申込方法

各活動の申込期間内に下記の電話またはFAXにてお申し込みください。  
(定員になり次第締め切りとさせていただきます。受付終了後、詳しい案内を送付させていただきます。)  
※FAXでお申し込みの方は任意の用紙に氏名・住所・電話番号・生年月日をご記入のうえ送信してください。

## JAみえなかボランティア隊「えがお」会員募集中

私たちと一緒に楽しくボランティア活動しませんか？ **年|会|費|無|料** 性別問わず募集中です！

### ①松阪中央総合病院ボランティア活動

玄関前での挨拶や車イス、シルバーカーの介助、花壇の清掃等

- 活動日程は会員の希望をもとに1か月のスケジュールを組み、毎週平日1回活動する予定です。(月～金曜日 8:30～11:00、祝日は休み)
- 会員の方には健康を守るため、検診やインフルエンザ予防接種を無料でを行います。

### ②会員本人の生きがいづくり、健康維持のための講習会

(例：ウォーキング・減塩料理・手芸等)

### ③ゴミ拾い等、地域貢献活動を目的としたボランティア活動

健康倶楽部およびボランティア隊「えがお」への申し込み・お問い合わせ

ふれあいの里くしだ  
TEL 0598-28-8814 FAX 0598-28-2221 (担当:橋本・高木・森岡)

地域農業をもっと元気に！

# みえのまんなか

Mienaka

**親子で食育について考えよう！**

SNSで最新情報を発信中!

2024 冬 vol.10

JAみえなか 地域コミュニティ誌 【みえのまんなか】

## 「食育」とは？

食育基本法では、「食」をめぐる環境の変化の中で、国民一人ひとりが食に関する適切な判断力を養い、生涯にわたって健全な食生活を実現することにより、国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成に資すること」と定義されています。今回はそんな「食育」について紹介します。

頑張って作っていきます！

美心ちゃん  
好きな食べ物  
チョコレート

### 親子で作ろう！ 簡単レシピ♪

一緒に作ることで、食への興味や作ってくれる人の大変さ、楽しさが分かり苦手克服にもつながります。包丁を扱う等の危ない作業は保護者の方がしてください。

怜央くん

好きな食べ物  
チョコレートケーキ

今回撮影にご協力をいただいたのは  
田本さん親子  
美幸さん、美心ちゃん(5歳)  
怜央くん(2歳)

# 親子で食育について考えよう！

## なぜ「食育」が大切なの？

現代では普段口にする野菜の名前が分からないなどの知識不足だけでなく、子どもの朝食欠食や、コミュニケーションが無く一人で食事をするいわゆる「孤食」が社会問題となるなど、将来を担う子どもたちの「食」の乱れは大変重大な問題で、「食」を通じた教育、つまり「食育」の重要性が増えています。JAでは「食育」をさらにパワーアップし、食を支える根本である「農業」についても学んでもらおうと「食農教育」として取り組んでいます。



### 「食育」で身に付けられること

- 食べ物を大事にする感謝の心
- 栄養バランスを考えて食べる
- 文化の伝承
- 親子のきずな
- いのちの大切さ
- 自分で考える力 など...



成長期の子どもに対する食育は、子どもたちが一生にわたって健やかに生きていく事ができるよう、その基礎をつくるために行われるものです。

目にも鮮やかなちらし寿司は楽しく作れます！

## カップケーキ風ちらし寿司

上に乗せる具材は自由にアレンジ可能！

### ●材料 (カップ約6個分)

- |          |      |         |    |
|----------|------|---------|----|
| 酢飯       | 2合分  | 茹でたエダマメ | 6粒 |
| ニンジン     | 1/2本 | きざみのり   | 適量 |
| 鮭フレーク    | 適量   | いりごま    | 適量 |
| 卵        | 2個   |         |    |
| ツナ       | 1缶   |         |    |
| マヨネーズ    | 適量   |         |    |
| ミニトマト    | 3つ   |         |    |
| キュウリ     | 1/2本 |         |    |
| ほぐしたカニカマ | 適量   |         |    |

### ●作り方

- ①飾り用のハムはハム1枚を半分に切り、底辺を等間隔に切れ目を入れて、くるくると巻き、パスタで留める。(6個分作る)
- ②飾り用のキュウリはヘタを取り、スライサーもしくはピーラーでタテにスライスし、くるくると巻いてパスタで留める。(6個分作る)
- ③ニンジンはみじん切りにし、レンジで2分程度加熱して火を通す。加熱できたら5/6の量の酢飯を混ぜる。【酢飯A】
- ④残り1/6の酢飯に鮭フレークを混ぜる。【酢飯B】
- ⑤卵はいり卵にする。ツナとマヨネーズは混ぜる。
- ⑥ミニトマトは半分に切る。
- ⑦キュウリはヘタを取り、スライスして塩(分量外)を振って水をきる。
- ⑧【酢飯A】、いり卵、【酢飯B】、スライスしたキュウリ、【酢飯A】の順で層になるようにカップへ詰めていく。
- ⑨上にカニカマ、ツナマヨ、ミニトマト、エダマメ、飾り用のキュウリとハム、きざみのりを盛り付け、仕上げにいりごまをふりかけて完成！

カップケーキ風  
ちらし寿司  
できあがり



飾り用のキュウリをくるくると巻いていこう！



盛り付け楽しい！



できました！



ニンジンの甘味が感じられるケーキです。

## ニンジンケーキ

### ●材料 (9号マドレーヌカップ約12個分)

- |            |      |
|------------|------|
| ニンジン (皮付き) | 150g |
| ホットケーキミックス | 150g |
| 卵          | 2個   |
| 砂糖         | 大さじ6 |
| サラダ油       | 大さじ5 |
| アーモンドスライス  | 適量   |

### 【飾り用】

- |           |    |
|-----------|----|
| アーモンドスライス | 適量 |
| ホワイトチョコ   | 適量 |

### ●作り方

- 事前準備: オープンは180度に予熱しておく。
- ①ニンジンはよく洗って皮ごとすりおろす。
  - ②ボウルに卵を溶き、砂糖、サラダ油を入れて混ぜてからホットケーキミックスを入れてさらに混ぜる。
  - ③②に①とアーモンドスライスを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
  - ④マドレーヌカップの8分目くらいまで③を流し入れ、飾り用のアーモンドスライスの上に数枚乗せて、オープンで約20分焼く。(竹串を通して生地がついてこなければOK)
  - ⑤ホワイトチョコを刻んで湯煎しておく。
  - ⑥マドレーヌが焼き上がったら粗熱を取り、仕上げにホワイトチョコを垂らして完成！

ニンジンもすりおろしていこう！



混ぜるのたのしい！



ニンジン入れまーす



たっぷりチョコをかけて



ニンジンケーキできあがり♪

どっちもおいしいね！

