健康チェックの総合判定には行列が

コースケくんもいっしょに“ころばん体操”

荏原合同ユニオンのエイサー隊

健康まつり あれこれ

とちの実作業所には７等の景品でお世話になってます

劇団前進座の立ち回りエクササイズで会場は一体に

歯科チェックも大好評

第31回大田･品川健康まつり
福引き当選番号

特等（折りたたみ自転車） 0535

１等（空気清浄機　２本） 6890　1281

ゼンツウ賞（ディズニーペアチケット） 0120

２等（防災グッズ　２本） 0128　0190
（電子血圧計　２本） 0940　3577

３等（体組成計　５本） 0021　3904　6873　8830　9150
（加 湿 器　３本） 3853　5769　9136

４等（ループループ　10本） 0199　0253　0893　1096　3149　3829　3890　4129　9360　9581

５等（歩数計　20本） 0450　1249　1421　1773　1890　1956　3237　3305　3549　3791　3871　4361　4391　4909　5872　6097　6566　8841　9294　9612

６等（米２kg　30本） 0442　0035　0077　0608　0700　0913　0936　1013　1229　1446　1812　3241　3381　3386　3668　3866　3944　4388　4434　4904　5866　6675　6698　6703　7755　7841　7859　9369　9938　9984

７等（歯ブラシ　他　下１桁） ４　６

７等景品の引き換えは城南保健生協、城南福祉医療協会、城南医薬保健協働の各事業所、東京南部生協でできます（半券をお持ちください）。なお７等との重複当選の場合は、上級等のみの当選となります。

１～６等の当選者の方で、景品の引き換えがまだの方は生協本部（3762－0266）までご連絡ください。

第10回
「大田くらしのなんでも相談会」
のお知らせ

法律・生活・労働・医療など、どんな相談でも受けられます。

この相談会は２カ月に１回、第３水曜日に定例で行っています。

日時　**2016年１月20日(水)**
13:30～15:00

場所　**ＪＲ蒲田駅西口**

問い合わせは、大田社保協事務局
（城南保健生協内）3762－0266まで

たまご通信　その30
みんなが集まる日に

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

朝、窓の外に輝く青い光で目覚めた日はうれしい。スーパーに農家の直販コーナーができ、めずらしい野菜が並ぶので、買い求めては試すうちに、1人分の口では消費しきれなくなり、干し野菜作りをしている。そして気付いたのだが、都会の家には軒下がない。

子ども時代に暮らした信州の農家はどこも軒庇が長く出ていて、その下に竿を吊り、冬の間に食べる食材がたくさん干された。今頃はもう冬支度も済んでいるのだろう。家族全員でする雪囲いは12月の仕事であった。小雪の舞う中で作業が終わると、父が決まってジンギスカンをしようと提案した。雪に埋もれる冬に向かって体を養っておくのだ。皆で囲む鍋はうれしいひとときであった。現代は何事も急かされ、日常の食事さえ家族が揃わなくなった。時には全員が集まって過ごしたいものだと思う。

ちょっとひと工夫

まずは、**肉団子とトマトのグリル**から。子どもが好きな肉団子を耐熱皿に、ミニトマトと交互に並べて魚を焼くグリルで。緑のブロッコリーを添えて。みそを塗った小さいおにぎりと野菜も焼こう。

正月も近いので、お惣菜感覚で作れる簡単おせちはいかが。

定番の**煮しめ**は鶏もも肉。レンコン・ゴボウの乱切りと花型で抜いたニンジンを炒めてから炒り煮に。煮汁は、しょうゆ1・みりん1・だし8の割合で。仕上げに絹さやを添えて。

次は**松風焼き**を。鶏挽肉と長ネギをみじんに、卵とパン粉をよく練り混ぜてしょうゆ・砂糖で味を調える。フライパンにゴマを撒いた上に味を調えた肉を平らに入れ両面焼きに。

華卵も正月らしい。いつものだし巻き玉子に、カニ風味のかまぼこ・ニンジン・三つ葉を細かく切って混ぜて焼く。アルミホイルで円筒形に包み、箸5本を円筒に添わせて輪ゴムで止めておく。冷めたら小口から切ると花が咲く。

大根とサーモンの甘酢びたしは、大根を薄い半月に切り、すし酢に漬ける。しんなりしたら大根とスモークサーモン1枚ずつを重ねて巻き、さらに大根4枚を花びらのように巻き付け楊枝で止める。かわいらしい椿の花に。

彩りかまぼこは、紅白のかまぼこを1㎝の厚さに切り、厚みが半分になるように切れ目を入れる。紅かまぼこには青じその葉とイクラを、白かまぼこには貝割れ菜とのりの佃煮をはさむ。食卓が華やかに。

いつものお惣菜をひと工夫すると、皆がよろこぶごちそうになる。どれも簡単にできるから子どもといっしょに作ってもよい。料理は楽しいと思えたら、健康づくりへのはじめの一歩。来年も美味しくて元気になるものを集めますので、どうぞご贔屓に。

＊お詫びと訂正：本紙11月号掲載の「たまご通信　その29」文字にまちがいがありましたので訂正してお詫びします。本記事の3段目5行目と4段目5行目の2カ所です。誤「冷凍保存」→正「冷蔵保存」