

たまご通信 その53

こどもと作る 夏のおやつ

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

毎日の食事で何気なく食べている食べ物、何でできているの？ どうやって作るの？ まもなく夏休み、こどもといっしょにワクワク楽しくおやつを作りながら、食べ物について考えてみませんか？

白玉団子(2人分)

白玉粉30g/水大さじ2を用意し、粉全量に水を半分だけ入れて混ぜ、様子を見ながら水を足していく。粉の粒が残らないようしっかりとこねて、耳たぶの硬さくらいにするのが目安。なめらかになったら好きな形、大きさに成形する。湯を沸かし白玉をそっと入れ、浮いてきたらそのまま1分ほど茹でる。水にとって冷ます(このまま食べるなら、すり黒ごまと砂糖をかける)

和風パフェ(2人分)

手作りのバナナアイス半量/白玉団子全量/茹で小豆(市販品)60g/バナナ2分の1本/サクランボ(缶詰)2粒。バナナの皮をむいて輪切りにし、器に茹で小豆、アイス、白玉、バナナを等分に盛り、サクランボを飾る。イチゴやスイカなど好きなくだものに変えてもいいね。

こどもが気をつけること アイスを冷凍途中で揉むのを忘れないでね。白玉を茹でるときは熱いので、1個ずつそっと入れよう。バナナを切る時に押さえている方の手を「猫の手」にしてね。

お菓子作りは理科の実験みたいでおもしろいものです。料理もレシピ通りに作るだけでなく、なぜそうするのか理由が分かること上達が早いのです。生活力の基本になる調理を早いうちから身につけましょう。

参考文献『栄養と料理』2017年8月 女子栄養大学 出版部

きんぐかきかき by フィリス



ボールに卵黄1個/砂糖大さじ2.5/生クリーム(乳脂肪分40%以上のもの)100ミ

手作り バニラアイス (作りやすい分量。3~4人分)

自由研究のヒント 沈んだ白玉が浮いてくるのはなぜ？ 早く茹で上がるのはどんな形、大きさをどう？ 白玉粉は何の粉？ 他にもお菓子に使う粉があるけれど、どんな粉から何が出来るの？



大田歯科だより その12

お歯黒

歯科医師 吉岡哲哉

日本には「黒の化粧文化」ともいえる時代がありました。その代表例が歯を黒く染める「お歯黒」。お歯黒は諸説ありますが、平安時代、貴族女子の成人儀式として定着しました。明治政府の近代化政策で、お歯黒禁止令が出されるまで約1000年もの間続き、既婚女性だけでなく男性もお歯黒をした時代がありました。鳥羽上皇や今川義元がよく知られています。現代は、歯は白いのあたり前となっていますから、テレビや映画の時代劇でお歯黒を見たいのは現代風のアレンジのようです。

てたいへんよかったです。お歯黒をつける前に歯の汚れを取る必要があります、そのことが自然と虫歯予防になっていました。また、お歯黒の成分であるタンニンは、歯質を収斂(しゅうれん)させ腐敗を防止します。現代のように欧米の歯科技術が入ってくる前からわれわれは、昔から受け継がれた風習で歯科予防をしていたのです。現代では予防にお歯黒とはいきませんが、3年以上歯科受診のない方は、ぜひ受診をお勧めします。

「夏休み子ども歯みがきチャレンジ」のご案内
昨年、初めて開催し、とても好評だったこの企画を今年もやります！ お口のことや歯みがきのことを、お子さんと一緒に楽しくまなびませんか。大田歯科の専門家がやさしく指導します。
◎7月21日(土) 14時~16時
◎会場：東京南部生協 本部会議室 (大田区西蒲田8-3-6 橋本ビル4階)
◎参加費：200円
◎定員：10組 (応募多数の場合は抽選となります)
◎講師：大田歯科の医師、衛生士など
◎留意点：お子さまだけの参加はできません(同伴者が必要です) 普段、お使いの歯ブラシをご持参下さい
◎申し込み対象：自分で歯みがきができるお子さまとその保護者
◎申し込み方法：城南保健生協本部に電話でお子さまと同伴者のお名前・連絡先をお知らせ下さい。(電話03-3762-0266 担当：阿部)

城南医薬保健協働 福祉タクシーらくだ 閉鎖のお知らせ
拝啓 時下ますますご清祥の段、お慶び申し上げます。平素は格別のお引き立てをいただき、厚く御礼申し上げます。さて、このたび福祉タクシーらくだは9月30日をもって業務を終了することとなりました。福祉タクシーらくだは2000年の介護保険施行から地域の方々の手軽な足として利用され、皆様の中で認知され、多くの方に利用して頂いてきました。設立当初から「地域利用者のためのタクシー」として低料金での運行を心がけてきました。しかしながら、政府による社会保障費抑制政策によって、医療、介護分野での事業は年々厳しさを増していく中で、低料金の運行は(株)城南医薬保健協働全体への負担が大きくなり、この間、職員一丸となって費用削減の取り組みを行ってまいりました。また、2017年には不本意ではありましたが、料金の値上げを行い事業収益の改善を目指しましたが、事業を継続するだけの事業改善を進めることはできませんでしたが、これ以上の事業継続はできないと判断し、福祉タクシー事業を閉鎖することを決定しました。皆様には長きに渡り、並々ならぬご支援を承りましたこと厚く御礼申し上げます。まずは、略式ではありますが、タクシー事業閉鎖のお詫びとご挨拶を申し上げます。閉鎖後、皆様には大変ご不便をおかけします、弊社としては同業の介護タクシー等をご案内させて頂くなど、できる限り対応させて頂きます。お気軽にお問い合わせください。 敬具
2018年6月7日
(株)城南医薬保健協働 代表取締役 永田 一代
お問い合わせは 03-3298-2421 (担当：坂本)

『薬剤師さんをご紹介ください』
(株)城南医薬保健協働
(URL) http://jyouaniryaku.co.jp
本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大 森 薬 局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
う の き 薬 局 大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931
東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
みつぎ薬局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目黒本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568

増資のご案内
●城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力をお願いします。
●増資(1011000円)は、プラスしてお金を預けていた貸付システムです。
●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。
●出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。
●お手続きの方法：城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお手続きが可能です。
●お問い合わせ先：住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。
●城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日~12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります(生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月~3月の期間は申請できません)。