

たまご通信 その61

春はたまご色の食卓から

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

まもなく夏休みです。日中家にいる子どもたちにとっては、食事作りに関われるチャンスです。「できたー!」「作れたー!」という達成感を味わい、食の世界はおもしろいと思ってもらえたらいいですね。小学校高学年になると、食べ物を組み合わせる時の味をイメージできます。切りにかかったらちぎってもいいし、そのまま食べられる食材もたくさんあります。お家の人に手伝ってもらいながら、お昼ごはん作りに挑戦してみましょ。自由研究のヒントもいっぱいあります。

ポロになるまで箸でほぐしながら炒める。

炒り卵 卵4個/砂糖大さじ1/塩小さじ6を鍋に入れて、箸4本を握って卵をよくほぐす火にかけたり下ろしたりしながら、ホロホロの粒になるよう炒り混ぜる。

さやえんどう 40粒を斜め細切りにしてゆであたら、水を切って塩を少しふる。

野菜を切るときは、押さえている方の手を「猫の手」にしてね。

あつあつご飯を丼に盛って、3種の具をきれいにのせます。野菜の塩もみや汁物を添えることよいでしょ。1種ずつ食べても混ぜて食べてもいいですよ。

お好み焼き風うどん (1人分)

うどん1束200gをゆでて水を切ったら丼に入れて具をのせます。ツナ缶の油を切って大さじ1/ホールコーン缶詰20g/削りガツオ適量/お好み焼きソースとマヨネーズ各大さじ1.5で好きな模様を描く。仕上げに揚げ玉と青のりをたっぷりかける。

うどんをゆでる時、お湯が飛び散らないようそっと入れてね。

子どもたちが好きなお好み焼き

き味で、揚げ玉のかりかりが楽しい食感です。

自由研究のヒント

お酒が料理に使われることがあるけど、どんな効果があるのだろうか? ゆであつた黒みつときな粉をかけておやつに:想像力を働かせて新しいおいしさを発見しよう。

オリジナル料理を考えて、材料や調理の工程を描いて苦労したこと、感想を書き込んでみよう。

食べ物が変化したり、知らない味に出会ったりと発見がいっぱいです。レシピ通りに作らなくてもいいんです。あなたのおいしさを見つけてみましょう。食材を選んで、それを調理できることは、長い人生を生き抜いていくための大きな力になります。

参考文献:『新・子どもクッキング』/『栄養と料理』2008年8月 女子栄養大学出版部

大田歯科だより その16

口腔がんについて

歯科医師 疋田博昭

タレントの堀ちえみさんの舌がんの報道以降、自分もがんではないかと心配され歯科を受診される方が増えています。一過性の口内炎や良性の腫瘍である場合がほとんどですが、中には経過観察が必要となるケースもあります。通常、口内炎は1〜2週間で

の中には粘膜に白変などの異常が生じる場合があります。その内の数パーセントが、がん化すると言われています。口腔がんは、初期の段階では痛みなどの自覚症状が乏しい場合があります。幸い口腔内にできるがんは内臓のがんと違い目視が可能で、もし何か変だと感じたら、放置せず歯科にご相談ください。また、定期的に検診を受けることで異常が見つかる可能性があります。

お薬の困りごとをお助けします

第134回の大田区介護支援研究会で報告された「見守り機能付き服薬支援ロボット『FUKU助』」を紹介いたします。開発したのは元IT企業のシステムエンジニアで薬剤師でもある宮下直樹さん(メディアカルスイッチ社長)です。

宮下さんは、高齢の患者さんのお薬の飲み忘れや、飲み間違いが多いこと、これにともなう病状の悪化や副作用の発生が心配されること、患者さんご自身でお薬を正しく服用できないこと、ご家族や介護者が服薬の介助を行わなくてはならず、大きな負担となること、

- ①お薬の飲み忘れや飲み間違いを防止する。
②服薬管理における、患者さんやご家族の負担を減らす。
③適切な治療ができるよう、服薬状況を可視化する。

きんぐりかぞく by フィリス



興味・関心のある方は以下のホームページをご覧ください。
メディカルスイッチ
https://www.medical-switch.com/
または「株式会社メディカルスイッチ」で

感動の歌と語り ~大須賀ひでき



会場は感動に包まれました

グリーンコンサート2019は「ギター弾き語り」優しいヴォイスと楽しいトーク」として5月17日(金)の夜に大田区の区民プラザ(下丸子)大ホールにて開催(参加は約400人)。元テュークエイセスのトップテナーとして活躍した大須賀ひできさんは、2008年からソロ活動を再開、今回は実行委員のつながりで実現しました。午後7時の開演から約2時間オリジナル曲からテュークエイセス時代のヒット曲、映画音楽、フォークなど幅広い曲目と楽しい語りで会場が一つになりました。プログラムにはなかった「いい湯だな」ではみんなのリリ、一部の最後にはみんな

みんなで楽しく歌いませんか?
うたカフェ
日時: 偶数月の第3月曜日 13時~15時
会場: ギャラリー橋本 橋本ビル3階 (大田区西蒲田8-3-6)
JR蒲田駅南口より徒歩3分
参加費: 200円 (お茶・お菓子代)
定員は会場の関係(消防法)で先着60名までとなります。
第19回 8月19日(月)
第20回 10月21日(月)