



はじめて



トースト大好きなふみやくん。
いっぱい食べて大きくなろうね！
ももた ふみやくん
百田 史也くん

写真募集



「はじめて」コーナーに掲載するお子さんの写真を募集しています。スマートフォン・パソコンからお手軽に応募できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。(トップページ→募集を探す→広報おおたけ「はじめて」)

※応募時期によっては、掲載が次号以降になる場合があります。



大竹市健康増進
キャラクター
ゾウのしんちゃん

大竹市食育
キャラクター
しよくすいちゃん

食推

食

さんは
で健康づくりの
お手伝い

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2153



私たち、食生活改善推進員（通称：食推さん）は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域における食生活改善の推進役として、現在22人が活動をしています。

令和6年度の主な活動

大竹ふれあい健康・福祉まつり

市民の方に向けて、野菜の摂取量向上や減塩などの知識の普及・啓発に努めました。

郷土料理の伝承

大竹警察署署員を対象に郷土料理「もおり」「大平」の調理実習を行いました。

「らんらんカレッジウィンタースクール」生涯学習講座

小学生の皆さんと「もおり」「手羽中の照り焼き」「フルーットライフル」の調理実習を行いました。

若者世代に向けた調理

大竹高校生徒を対象に「もおり」「大平」の調理実習を行いました。

伝達講習の実施

その他、研修会に参加し、資質向上や交流を行っています。

食推さんになるには？

市が開催する「食生活改善推進員養成教室」を受講し、修了後、証書もらい、活動となります。養成教室を開催する際は、広報おおたけや市ホームページでお知らせします。ぜひご参加ください。

健康なカラダを保つ食事の基本は、「1日3食、主食・主菜・副菜の3つがそろった食事」です。

食推さんのレシピ紹介

「サバ缶のドライカレー」 サバ缶を使った珍しいカレーのレシピです。

材料【4人分】
エネルギー：479kcal

- ごはん：800g ○サバ缶(みそ味)：1缶(200g)
- 玉ねぎ：1個(200g) ○おろしにんにく：小さじ1
- おろししょうが：小さじ1 ○油：大さじ1
- ① ○缶汁 ○カレー粉：大さじ2 ○トマトピューレ：大さじ3
- トマトケチャップ：大さじ1 ○コンソメ：小さじ1～2

作り方

- ①玉ねぎは、みじん切り、サバ缶は身と汁に分けておく。
- ②フライパンに油をひき、にんにく、しょうがをとり火で炒める。香りが立ってきたら、サバ缶の身を加え、そぼろ状になるように崩しながら炒める。
- ③玉ねぎを加え、さらに炒める。(玉ねぎが透明になるまで)
- ④①を順に加え、さらに細かくほぐして炒める。
- ⑤ごはん④をかける。



(上右)『大竹ふれあい健康・福祉まつり』で、栄養の摂取や減塩などについて啓発(上左)『らんらんカレッジ』で小学生の調理実習(左)大竹高校で郷土料理の調理実習。

