

科学工夫展

「みごと」アイデアと知恵を結集

九月九日(日)、八匠小・中
学科学工夫展が八日市場公民館
で開かれました。

管内の子どもたちが、夏休み
中に知恵を絞り作りあげた作品
がずらり勢揃い、出品数は三四四
点(工夫作品一五五点、標本四九
点、研究記録四〇点)にもぼ
りました。

その中から、東陽小学校二年
鈴木 尚君の作品が、十月二十七
日(土)から十月二十九日(日)
まで、千葉市若葉町にある県総
合教育センターで行われる、県
展に出品されることになりました。

入賞するといいですね……



作品を見入る親子連れ

米飯の重要性 見直そう

日本人の主食は、何といて
もお米。そのお米を中心とする
「日本型食生活」は、日本人全
体で見ると、ほぼ理想的な
栄養摂取の状態にあります。し
かし、世代によっては食事内容
に偏りが見られます。

特に若い世代の食生活は、手
軽に食べられるインスタント食
品やポリウームのある献立が中
心になっており、栄養バランス
に無関心な傾向が目立ちます。
理想的な栄養をとるためにも、
若い人たちや幼い子どもを持つ
お母さん方は、もう一度毎日の
食生活を見直してみたいかが
でしょうか。

お年寄りの心にとけこむ (ミルクファイバーライス)

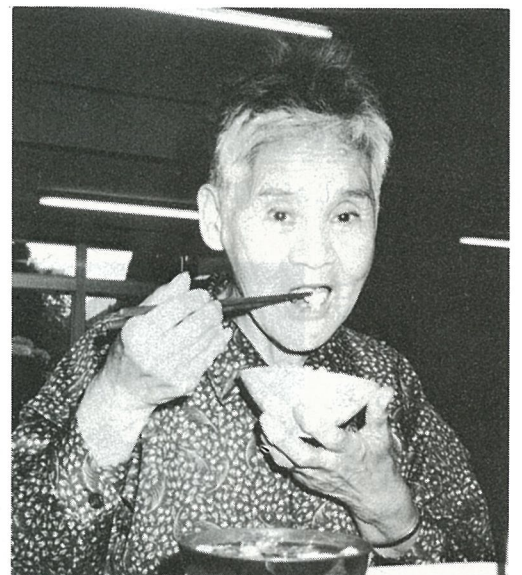
ミルクファイバーライス (4~6人)

作り方 ●材料

- 米……………3カップ
- 米粒麦……大さじ5~6杯
- 牛乳……………1~1.5本
- 水……………牛乳と同量(好
みにより増減)
- (A) サラダ油…大さじ1.5杯
- コンソメ顆粒又は、しょう
油……………適量
- 鶏肉……………150g~200g
- 焼ちくわ…½本
- しめじ(又は、椎茸)…100g
(干し5~6枚)
- 絹さや………25g(色どりに
なる程度)
- 卵……………10ヶ
- (B) しょう油…大さじ2.5杯
- みりん……… 〃 0.5杯
- 砂糖…………… 〃 1.5杯
- 塩……………少々

●調理法

- ① 米と麦は水洗いし30分程、
浸水し、ザルに上げ水を切
り、(A)と共に釜に入れ、よ
く混ぜ合わせて炊きます。
- ② 鶏肉は一口大に、焼きちく
わは半分の斜め切りに、し
めじは、食べやすい大き
さにほぐします。
- ③ 絹さやは茹でて、せん切
りにし、卵は錦糸卵にしま
す。
- ④ ②を(B)の調味料で煮込
みます。
- ⑤ ①のご飯に④の具を混ぜ
合わせ、③を上にはらしま
す。



食事にも笑顔が

「老人にとって、カルシウム
対策は欠かせません。「軽くこ
ろんだだけで骨折するんです」
と光楽園老人ホームの嶋田施設
長は話しています。

今までに牛乳を飲む運動や他
のカルシウム対策も色いろ考
えてみました。しかし、好き嫌
いや高価だったりで……なかなか
思うようになりませんでした。
そこでためしたのがミルクフ
ァイバーライス。

昨年の秋頃からこころみ、す
っかりお年寄りにとけこんだこ
のご飯、現在九十人のお年寄
りが喜んで食べています。

「カルシウム対策を含めたこの
献立非常に好評です」と栄養士
の泉川さんは話してくれました。
作り方を栄養士の泉川さん
にご指導いただきましたので、幼
児やお年寄りをお持ちのお母
さん、一度ためしてみたいか
が、きつと喜ばれると思
います。

篤志寄付

九月十二日、光町宮川八
五五七番地、株式会社阿部
成型(代表取締役阿部悦行
氏)から町に、一金三十万
円のご寄付がありました。
ありがとうございます。