

健康づくりは食と健康から

～行楽弁当ウォーキング会～

昨年、健康づくり推進委員会と食育の会が初めて実施した食と運動を組み合わせた「行楽弁当ウォーキング会」を紹介します。

「健康づくりは食事と運動から」をテーマにしたウォーキング会で、参加者全員でお弁当作りを行い、町内を約3kmほどウォーキングした後、お弁当を食べました。

野菜を沢山使ったおかずを8種類も組み合わせ



た栄養バランスのとれたお弁当。できる限り地元でとれた食材を使うことを心掛け、味の組み合わせも考えてお弁当の中身を決定しました。

参加者からは「楽しかった、すっきりしてよかった」などの感想が聞かれ、心地良い汗をかいた後のお弁当の味は格別だったようで皆さん完食していました。

弁当は1食578kcal、ウォーキングの消費エネルギーは154kcalでした。

今年も9月27日（金）に開催予定ですので、ぜひ参加ください。詳しくは回覧を確認してください。



昨年のおかずの 主菜レシピ

根菜入り鶏つくね

【材料】（4人分）

- | | |
|-----------|--------|
| ・鶏ひき肉 | 300g |
| ・木綿豆腐 | 100g |
| ・長芋 | 50g |
| ・れんこん水煮 | 50g |
| ・ごぼう | 50g |
| ・卵 | 1個 |
| A { ・片栗粉 | 大さじ1～2 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・生姜汁 | 小さじ1 |
| B { ・しょうゆ | 大さじ2 |
| ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・酒 | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ2 |
| ・サラダ油 | 大さじ1 |
| ・小ネギ | 2～3本 |

【作り方】

- ①長芋は皮をむき、粗みじん切り、ごぼうは皮をむき大きいものは4つ割りにしてゆで、めん棒でせんいをつぶすようにたたいて粗みじん切り。れんこんも粗みじん切り。木綿豆腐は水切りしておく。
- ②鶏ひき肉をよく練り、①、Aを加え、よく混ぜて10個の小判型にする。
- ③フライパンで油を熱し、②を焼く。焼けたら器に移しフライパンを軽くふきBの調味料をいれて混ぜ、中火で煮立たせ、つくねをいれてからめる。
- ④皿に盛り、たれをかけて小ネギの小口切りを散らして完成。

