

左からよんでも… うどん うんどう 右からよんでも…

サポート

Vol.35
2023年2月19日
香川県

優秀	優秀	優秀	特選	特選
サラダにはミニトマト添え 召し上げれ 笠田高校一年 小野洸	リコピンをしっかりとろう ミニトマト 笠田高校三年 真鍋美香	帰り道 朱色に染まる 秋の空 笠田高校三年 中川菜々美	台所 かぼちゃ転がる 冬至かな 匿名希望 Sさん	嬉しげに 梨をほおぼる 君の顔 笠田高校三年 中川菜々美

令和四年度「食と俳句」教室俳句入選作品

西讃保健福祉事務所での 食育の取組み

西讃保健福祉事務所では、食育事業として「食と俳句」教室を開催しました。教室で提出された俳句の中から入選作品をご紹介します。

「食と俳句」教室

開催時期: 令和4年10~11月
対象: 西讃地区の高校生
内容: 観音寺市内の農場にて見学や収穫体験、試食等を行った後に俳句を詠み、選句会を実施しました。



なぜ食と俳句？

俳句には「季語」があります。食に関わる季語には旬の食べ物や、季節の行事食に関するものが多く、食事と俳句は深く関わっています。俳句を詠むことで食について考える機会となるよう「食と俳句」教室を開催しました。



「旬」の食べ物は季節を感じるだけでなく

おいしい

栄養価が高い

地産地消になる

市場にたくさん出回るの
で価格がお手頃

など嬉しいメリットもあります。毎日の食事に「旬」の食べ物を積極的に取り入れましょう！



管理栄養士の 簡単レシピ



食パンそっくり!!

『高野豆腐でフレンチトースト』

▼材料(2人分)

- ・高野豆腐 2枚
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・卵 1個
- ・バター 適量
- ・お好みで、果物やメープルシロップなど適量

【1人分】

エネルギー: 284kcal
たんぱく質: 14.7g
脂質: 20.1g
炭水化物: 13.5g
食塩相当量: 0.6g
カルシウム: 227mg

▼作り方

- ① 牛乳と砂糖を耐熱容器に入れレンジで温める。
- ② 高野豆腐を乾物のまま①に入れ、ラップをふんわりとかけてレンジで3分加熱する。中まで染み込むまで、しばらく置いておく。
- ③ 卵を溶きほぐし、②に絡める。
- ④ 熱したフライパンにバターを溶かし、両面に焼き目が付くまで焼く。