

CONTENTS

- 2 親子の食育 もっと食べたい島野菜
「運動会の元気応援レシピ」
- 4 県政フラッシュ
- 6 特集1
仕事と生活の調和をめざして
- 8 特集2
防ごう！高齢者虐待
- 10 特集3
みんなで健康な生活を始めよう
- 12 沖縄の季節の光りと色と～感じたことを描くこと～
「沖縄団結那覇大綱引」
- 14 頑張っている人の現場訪問
(有)シー・エム・シー 瀬長 信治さん
- 16 県の動き1
働く夢、広げよう！みんなでグッジョブ運動
- 17 県の動き2
移植医療にご理解ご協力を
- 18 情報ひろば お知らせ
- 20 わたししまの情熱キーパーソン
「与那原町」「北中城村」

沖縄県広報誌「美ら島沖縄」について
 沖縄県広報誌「美ら島沖縄」は、県の施策や情報をわかりやすく県民のみなさまにお伝えする冊子です。公共機関や学校、銀行、病院など多くの方が利用する施設でご覧になることができるほか、沖縄ファミリーマートの店舗で無料配布しています。

本号とバックナンバーは県広報課のホームページでご覧になれます。

沖縄県知事公室広報課 TEL.098-866-2020
<http://www.pref.okinawa.jp/churahome/>



「おいしいヘルシー！」
 具を混ぜてにぎるだけ。
 おいしいヘルシー！

チェック!
 ★運動会カラフルおにぎり496kcal
 (おにぎりは各1個で計3個分)

【材 料】(おにぎり各8個分)

米各2合 ①ハンダマ20枚程度、しょうが1片、みりん・酢各小さじ1 ②フーチパー1/8束、しらす大さじ2、カリカリ梅4個、ごま大さじ1 ③ランチョンミート1/2缶、からし菜1/4束、焼き海苔(大)2枚、塩小さじ1

【作り方】

- ①ハンダマは葉をつんで洗い、千切りにし、お米、ハンダマ、千切りしたしょうが、みりん、酢を入れて炊き、炊きあがったらおにぎりにする。
- ②フーチパーの葉は軽く湯通しし、しぼり刻む。種をのぞいたカリカリ梅を刻み、しらすは湯がけて水気をきっておく。
- ③からし菜は塩ゆでし食べやすい長さに切り、残ったお湯で細かく刻んだランチョンミートをゆでる。
- ④②と③をそれぞれ炊いたごはんに混ぜて、おにぎりにする。からし菜のおにぎりに4等分したのりを巻く。

- ロールカツ・2種 270kcal
- 鮭のみそマヨネーズ焼き 143kcal
- きゅうりとパプリカの甘酢漬け 34kcal
- フルーツバスケット 49kcal

総カロリー 992kcal

先生ひとくちアドバイス

●島野菜を食べやすくしたレシピです。苦みのある野菜も子どものうちから口にしていくと、すんなり食べられるようになります。ぜひお試しください。



調理指導
伊是名 カエ
 管理栄養士・健康運動指導士

◆プロフィール
 学校、病院、企業の栄養士を経て1991年にヘルスプランニング カエ、2002年にVIVACE CAFEを設立。健康と美容に関するプロの知識をベースに県内複数の病院にて栄養指導や料理教室、運動指導などを行っている。

おにぎりの完成です。パクッとひとくちほおばると「全然苦くない！おいしい」と大満足。三つの島野菜を全部クリアしました。お母さんも「おにぎり」と島野菜のバリエーションが増えました」とニッコリ。今年の運動会はこれで決まりですね！

おにぎりが好きで、自分でもよく作るというチャレンジャーの饒波さくらさん(小三)。「ハンダマはお味噌汁で食べたことがあるけれど、からし菜は知らない。フーチパーってあの苦いヨモギのこととちょっと驚きの様子です。でもどんな味になるのか楽しみ！」と元気に挑戦。まずはハン

野菜のおにぎりって初めて。どんな味かな



のは 饒波さん親子 (那覇市)



食材 + ふれあい = 食育
親子の食育
 県産食材を使ったお弁当

10月: もっと食べたい島野菜
今月のテーマ VOL.6 運動会の元気応援レシピ



「次からし菜をさっとゆで、その鍋でポークランチョンミートをゆでますが、先生いわく「この作業も大きなポイント。ぜひ覚えていってください」。



ポイント3
 2の湯の中に刻んだポークをザルごと入れ、湯が全体に回るよう混ぜながら軽くゆでる。



ポイント1
 ハンダマの葉は1枚ずつ摘み、重ねて千切りにする。



ポイント4
 しゃもじで適量を手に取り、おにぎりにする。のりをまいて出来上がり。



ポイント2
 からし菜は菜箸などで軽く混ぜながらゆで、葉の色が変わったら引き上げる。

