生涯学習推進事業　「お茶の美味しい淹れ方教室」

11月14日、美咲野小学校の５年生が「美味しい体験学習」を行いました。日本茶インストラクター協会熊本県支部の瀬川竜次さんに、玉緑茶の美味しい淹れ方を教えてもらいました。瀬川さんは瀬田に7haの茶畑を所有し、緑茶や紅茶を栽培しています。当日はお茶の生産に携っている皆さんやＪＡのお茶担当の皆さんも来校し、子どもたちに丁寧に指導してくれました。美味しいお茶と大津町の名産品銅銭糖の組み合わせに、子どもたちは大満足でした。

この日は「大津町教育の日」でもあり、多数の保護者も参加していました。美味しいお茶に舌鼓を打ちながら、「お家でもやってみよう」と学んだことを親子で話す姿が見られました。保護者からは、「お茶の教室の後、早速銅銭糖を買いに行き、私においしいお茶を煎れてくれました。今まで飲まなかった緑茶も『おいしいね』と言って飲んでいます」という、うれしいお便りが届きました。

栄養士からの一言

脂肪肝ってなあに？

●問い合わせ
役場健康保険課　健康推進係（町子育て・健診センター内）
☎096（294）1075

脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪がたまった状態のことです。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と合併しやすく、放置すると肝炎などを引き起こします。

肝臓はからだの組織をつくり、エネルギー源となるブドウ糖と中性脂肪を合成・分解しています。しかし、食べ過ぎや運動不足などで余ったエネルギーを自ら蓄えるという機能もあります。脂肪肝は他の生活習慣病同様、自覚症状がなかなか現れにくい病気です。発病すると、肥満や脂質異常症を伴いやすく、高血圧・動脈硬化・脳血管障害などの危険性も高まります。原因としては肥満、アルコール・甘いもの・脂質のとりすぎ、運動不足、不規則な食生活などがあります。

【食生活のポイント】

◎エネルギーのとりすぎに注意し、適正体重を保つ。
　適正体重＝身長（m）×身長（m）×22（ＢＭＩ）
◎甘いもの（ジュース類・菓子類）を控える。
◎脂質を控える。
◎食物繊維の多い食品は積極的にとる。
　野菜・海藻類やきのこ類は満腹感が得やすい食材です。エネルギーのとりすぎを防ぐため、積極的にとりましょう。
◎アルコールは適量内を目安にする。
　飲み会の多い時期になります。週に２～３回休肝日を設けましょう。
◎食事時間はきちんと生活リズムの中に取り込み、３食食べる（欠食しない）。
◎運動習慣をつける。

かぶにしょうがオイルたれ（２人分）

【１人分】　エネルギー：89kcal　塩分：0.6g

かぶ（葉付き）…… ３個（160g）
サラダ油 …… 大さじ１
A　おろししょうが …… 大さじ１/２
　　塩 …… 小さじ１/４
　　こしょう …… 少々

作り方

①かぶは根と葉を切り分け、根は６等分のくし形に切る。葉は４～５cmの長さに切る。ざるに入れて熱湯をまわしかけ、流水で冷まして水気を絞る。
②耐熱容器にＡを入れる。フライパンなどでサラダ油を熱し、Ａに加えて混ぜる。
③器に①を盛り、②をかけて混ぜる。

れんこんと鶏手羽元のトマト煮（２人分）

【１人分】　エネルギー：237kcal　塩分：1.5g

れんこん …… 200g
鶏手羽元 …… ４本
A　水 …… １カップ
　　塩 …… 小さじ１/３
ホールトマト缶 …… １/２缶（200g）
水煮大豆 …… 50g
にんにくすりおろし …… 少量
酒 …… 大さじ１
B　塩・こしょう …… 各少々

作り方

①れんこんは皮をむいて２cm厚さの半月切りにし、酢水にさらす。
②フライパンに鶏手羽元とＡを入れて中火にかけ、煮立ったらふたをして５分ほど蒸し煮にする。ホールトマトを手でくずしながら入れ、れんこんと大豆、にんにく、酒を加えて火を弱め、煮汁の量が１/３程度になるまで15分ほど煮る。
③Ｂで味を整え、器に盛る。

役場子育て支援課　子育て支援係　☎096（293）5981

放課後児童健全育成事業「学童保育」の紹介

学童保育施設では、保護者が仕事などで昼間家庭にいない小学校の児童を放課後や春・夏・秋・冬休みにお預かりしています。
仕事をしている新一年生の家庭や仕事を始めようと思っている家庭は、見学に行ってみてはいかがですか。入所説明会は次のとおりです。

校　区	クラブ名	問い合わせ先	入所説明会
大津小校区	つくしんぼクラブ	大津小学童保育 ☎096（293）9668 室小学童保育 ☎096(293)7854 護川小学童保育 ☎096(294)6166 みんなのおうち 午前９時～午後５時 ☎096（321）7002	日時　12月13日（土） １回目　午前 10 時～ ２回目　午後６時30分～ 場所　コスモキッズクラブ （室小学校敷地内）
	四つ葉学童クラブ		
室小校区	ジョイキッズクラブ		
	コスモキッズクラブ		
護川小校区	そらいろクラブ		
大津北小校区	一宇学童館	一宇保育園 ☎ 096（293）2560	直接、お問い合わせください
大津南小校区	しらかわっこ南小クラブ	学童専用携帯 ☎ 080（6462）3416 白川保育園 ☎ 096（293）2194	２月下旬頃を予定 直接、お問い合わせください
大津東小校区 大津小校区	しらかわっこなかよしクラブ		
大津小校区 美咲野小校区	緑のなかま	緑ヶ丘保育園 ☎ 096（293）8300	日時　１月31日（土） 午前10時～ 場所　グリーンキッズクラブ （美咲野小学校敷地内）
美咲野小校区	グリーンキッズクラブ （２クラブ）		