

朝ドラ おむすび

NHK朝の連続テレビ小説『おむすび』がはじまりました。福岡と神戸を舞台に、橋本環奈さん演じる主人公・米田結が“栄養士”として成長していく物語です。ご覧になっていますか？

“栄養士”と言えば“給食のおばちゃん”的イメージが強いかもしれません…管理栄養士・栄養士は、赤ちゃんがお母さんのおなかにいる時から関わりがはじまり、生まれてからは離乳食、小中学校は学校給食、高校大学は学生食堂、社会人になれば社員食堂、入院すれば病院食、施設に入れば施設給食として…すべてのライフステージにおいて健康の維持増進、病気の予防と治療の支援に関わっています。

「食べることは生きること」から、一步先へ進み、「食べることは、誰かと繋がること。食べることは、あなたの未来を変えること。」をテーマに物語が展開されていきます。

来年の3月までの半年間、主人公の結が栄養士としてどうように描かれるのか…ぜひ一緒に見届けましょう！



さつまいもおむすび

材料

- | | |
|-------|-----|
| ・米 | 2合 |
| ・さつま芋 | 1本 |
| ・梅干し | 2粒 |
| ・塩昆布 | 10g |
| ・水 | |



作り方

- ①さつま芋は大き目にカットして10分程水にさらし、水気を切る。
- ②炊飯器に研いだ米と目盛りまでの水を入れ、①のさつま芋・梅干し・塩昆布を入れ、炊飯する。
- ③炊きあがったら、梅干しの種を取り除き、さつまいもをほぐしながら混ぜる。
- ④お好みでおむすびを握る。

11月8日 ~いい歯の日~

口腔内を清潔に保ち、日々の生活をいきいきとさせてくれるいい歯を維持していきましょう！

