



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”のイメージが強いかもしれませんが…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、一歩先へ進み、

**「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の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
- ・さつまい 1本
- ・梅干し 2粒
- ・塩昆布 10g
- ・水



＜作り方＞

- ①さつまい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のさつまい・梅干し・塩昆布を入れ、炊飯する。
- ②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。
- ③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！

