



とよみ通信

10・11・12月の 主な活動

・県・地区栄養士会活動

- （各研修会）
- （生涯学習研修会）
- （市食育・地産地消推進協議会活動・・・米粉調理教室開催）

・ぴよんぴよん飛びうさぎ開設

- ・特定保健指導
- ・地域調理実習（鶴岡ガス株式会社様とコラボ）
- ・外来栄養指導・訪問栄養食事指導
- ・各種研修会参加
- ・講演活動（4箇所）
- ・鶴岡商工会研修会参加
- ・出羽商工会農業部会参加
- ・グループホーム献立作成・調理指導・栄養相談
- ・企業栄養管理
- ・南庄内栄養と食を考える会活動

今月の詩

冬桜

冬に咲く桜は
寒さに耐え
みごとに花を
どうして冬な
春を待たない
雪を追いかけて
今年も待たない
命に寄り添い
春を待たない
命に寄り添い
雪を追いかけて
今年も待たない
命に寄り添い

貴女は言うけど
それにつけてよ
明日に繋がるよ
温かく厳し
音が欲しだけ
桜は散れば
終りがまはる
歳が止まらな
冬を数えたい
今年も冬桜が満開となる

とよみ

手軽で簡単レシピ

<有機米を使った桜海老と大根の炊き込みご飯>

- * 材料<4人分>
- ・地場産有機米・・・2カップ ・桜海老 10g
- ・大根・・・150g ・水・・・2カップ
- ・醤油・・・大さじ1杯 ・塩・・・小さじ1杯 ・酒・・・大さじ1杯
- ・みりん・・・大さじ1杯

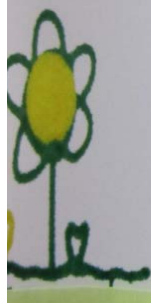
作り方

- ①米は洗い同量の水を加え30分おく。
- ②大根は皮をむき、5mm角のサイコロ切りにする。
- ③①に調味料と大根・桜海老を入れ炊き上げる。



「ぴよんぴよん飛びうさぎ」開設に寄せて

愛する人や家族・子供・親友にあなたは何かを作りたい？食べたいですか？それぞれに忘れられない食と空間がきっとあるはず。庄内の風土が生んだ地場食材。作り手が来る日も来る日も土を耕し愛情たっぷりの食材を食べ手に渡す。介護や子育てを頑張っている御一人御一人とご自身の笑顔の為に、ひと休みしていきませんか？お気軽にお寄り下さい。



すらにけ笑し大かそ出んとなそなしきし突 て今
れとた顔、限なれ来がなるれのれ、たつ考お年色
るっいの最にががる望り時だかまき。走えりも々
事てと為期実ら重かむ熱はけ？せつ考つるま無な
を素存満の施、要、生く、で誰んとえて余す。？から
ご晴じ足スし自なそ活意方のの。こるい裕。？から
祈らましプ、分事のを見向いたしれよたも幕のの
念しすて！出がで一い交性とめかつり一無をの
申し。頂ン逢であ点か換が思にして先年く、閉じ指
し時来けといきりをにし異う走、違にで導よ
上間年るあにるま考サ利なのる主う体もひ
げをも心な感事す。えポ用りでの語のがあた
ま重皆をた謝を。る、者議す。かか動りす
ね様届の最微、トさ論。？誰も

チーム「うさぎ」
来年に繋げて

小川 豊美