

手話を覚えよう ～ vol.13 ～

子ども



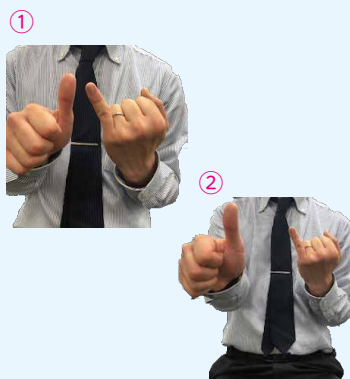
右手の手のひらを下に向けて、水平に小さく回します。子どもの頭をなでる様子を表します。

夫婦



手のひらを手前に向けた右手の親指と小指を立てて、手首を軽く振ります。親指は男性を、小指は女性を表します。カップルも同じ表現になります。

夫



親指を立てた右手と小指を立てた左手をくっつけて、右手を斜め前に出します。

妻



小指を立てた右手と親指を立てた左手をくっつけて、右手を斜め前に出します。

い〜わくんにも手話を覚えてもらいました♪
その様子を動画にしてYouTubeにあげました。
ぜひご覧ください。



●問合先 福祉課障がい福祉グループ (☎ 38-5809)
(協力：岩倉手話サークルこいのぼり)

健康いわくら 21 ～プラス 1 品、野菜料理の提案～



簡単!!

旬の美味しい野菜レシピ (夏の野菜編)

健康課健康支援グループ (保健センター内☎37-3511)

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別!おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。

なすの肉巻き



材料 2人分

※ 1人分の野菜の分量 (130g)

・なす (中2本)	160g
・豚もも薄切り	100g
・大根 (すりおろし)	100g
・ポン酢しょうゆ	大さじ2
・薬味は好みのものを適宜	
□・こねぎ (小口切り)	適宜
□・大葉	適宜

作り方

- ① なすは縦に半分に切り、4～6等分に細長く切ります。
- ② ①のなすに、豚肉をらせん状に巻きます。
- ③ ②を耐熱皿に並べ、ラップをかけ電子レンジで5～6分程度加熱し、ラップをかけたままの状態でも5分程度おき、余熱でなすの中心部まで火を通します。
- ④ ③を器に移し、すりおろした大根を上へのせます。好みの薬味を彩りよく添え、ポン酢しょうゆをかけていただきます。

メモ

なすの皮の紫色は抗酸化作用のあるアントシアニンによるもので、視力低下予防や血管の保護などの効用があります。アントシアニンは熱に強く水溶性なので、スープにも向きません。旬の時期には積極的に摂りたい食材です。