













体験型全体会のスクウェア

健生協でも検討し、今後に活か

カーレット(卓上版カーリン スクエアステップ、健康吹き矢

グ)などの体験型で行われ、大

先に野菜を炒めて端に寄せて

め、取り出しておく。アスパラ 加え、油を熱してふんわりと固 ガス4本を油で炒め、酒大さじ 卵3個割りほぐして塩を少し 入りたまご炒め **2人分**

グリーンアスパラ

を垂らして香りづけ。器に盛っ 味を調えたら、ごま油大さじ1 割り入れて崩すようにひと混ぜ し小さじ1/3、しょうゆ大さ ん2玉を入れ、塩ひとつまみで する。ゆでて湯を切った中華め じ1を入れて煮立て、卵2個を

てセリー東をたっぷりのせる。 中華風卵スープ

お詫びして訂正いたします。

京の医療(保健)生協の仲間が

毎年、3月第2土曜日は、東

1/2、しょうゆ少量と卵を戻

し入れて合わせる。

南 0 保

も価格も優等生です。良質なた 庭にも常備されていて、栄養価 空気もどことなく暖かい感じが 朝ごはんをしっかり食べて元気 しられます。1日のはじまりに 忘れずに食べておくと安心です。 んぱく質源として、1日1個を とぎこちない姿が、初々しく感 にスタートしましょう。 に歩みだした若者たちのちょっ します。この春から新しい生活 食卓に欠かせない卵はどの家

> 卵とセリのあった かめん 2人分

しょう。 ップの端をまとめて止める。電 碗にラップを敷いて、卵とグリ ボールです。お弁当にいかがで ーンピース7~8粒を入れ、ラ 子レンジで1分加熱する。 水玉模様がキュートなエッグ

りましょう。 ョンを楽しんで、健康生活を送 おいしい卵料理のバリエーシ

参考文献: 『栄養と料理』 20 学の毎日おかず』2011 06年4月/『女子栄養大 年9月/『新・こどもクッ すべて女子栄養大学出版部 キング』 2015年4月 科医師 糸数宜礎先生」です がありました。正しくは「歯 を磨く!!」の執筆者に間違い だより その15 食後いつ歯

本紙3月号3面「大田歯科

お詫びと訂正

活動交流集会に120人が参加 東京都生協連医療部会組合員 宿題外来』「憲法こそたからもの」を発表

日出、東京都生協連会館(中 行われています。今年も3月9 組みを発表しあって、自分たち 野)に多くの方が集まりました。 集まり、活動を交流する集会が が2演題を発表しました。 の生協に活かしていくことです。 目的は、各生協の特徴的な取り 今回は、分散会後の全体会は、 城南保健生協からは、組合員

大森東 しあわせ食堂(こども食堂)

日時:**毎月第4金曜日** 17時半~ 19時

301号室 (大田病院の向かいの建物です)

参加費 無料 (保護者同伴) 申込は前日までに生協本部へ電話を 03-3762-0266

いっしょに宿題しませんか?

ゆたか診療所3階「宿題外来」

日時:**毎月第2·4水曜日** 17時~ 18時 勉強 18時~ 19時 食事

場所:ゆたか診療所3階会議室

参加費 無料

元小学校教諭などが丁寧にお教えします。

勉強を教えられる方募集中です。

詳しくは生協本部横山まで 03-3762-0266

たまご通信

その59

春はたまご色の 食卓から

星 弘 野 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

筍・ゆでたブロッコリー・スナ

少量を入れて煮立てる。片栗粉

し小さじ1/2と塩・コショウ

映画

『郡上一揆』大田上映会

水600 デルに顆粒鶏がらだ

ップエンドウなど、野菜を変え

おき、空いたところで卵を固め

て合わせれば簡単です。ゆで

れば毎日でもよいですね。 ごもり卵 2人分 サヤエンドウの巣

り入れ、フタをして、好みの加 ぼみを2カ所作って卵2個を割 減に固める。 ヤエンドウ100′学を煮る。く とみりん各大さじ1を入れて、 口大に切った油揚げ1枚とサ だし汁150 デおにしょうゆ

> おかずに合わせるとよいでしょ とろり薄味のスープは味の濃い 卵を入れるときれいに浮きます。

局を城南保健生協が担いました。 もに実行委員会をつくり、事務 内のさまざまな団体・個人とと

この映画は、1964年に岐

機会を得られて良かった。歴史

念だった作品だったので、今回

・リアルタイムで観られず残

として過去のものにせず、今に

本

かくなって、地面から立ち昇る

吹き抜ける風が少しずつ柔ら

とアサリのむき身』『春菊とし 半熟卵をからめるとおいしいで いたけ、などに変えてもよく、 "小松菜としめじ" "わけぎ

砂糖、酒を少量ずつ入れる。茶 卵1個を割りほぐして、塩、 茶巾卵 1個分

こった大規模な百姓一揆である

江戸時代宝暦年間に郡上藩で起

『郡上の立百姓』を原作とし、

水800 デジに顆粒鶏がらだ

広瀬正一実行委員長、挨拶で 披露した「郡上節」に皆さん ビックリ!

なぁーと感動し てすごいことだ 団結して命がけ ため、みんなが でつらぬくなん

昔の人は、皆の い人が多いけど、 たけしか考えな

熱い想いに感銘を受けました。 寺)清兵衛の墓(地蔵様) っかり残っております。

0人の方が来場されました。 区 れ、午前・午後の2回で約40 揆」の大田区上映会が取り組ま 3月2日出、映画「郡上一 に400人一アプリコ大ホール 郡上一揆を、一揆に参加した農

皆さまの演技が心に沁みました。

を感じさせないくらい出演者の 月日が過ぎた映画ですが、それ

たいへん感動いたしました。

日本映画のよい人情温まるシー

ンがよくできて岐阜の風景もた

入れてひと混ぜする。ごま油小 とろみ付け。溶き卵2個を回し 大さじ1を水大さじ2で溶いて

スープにとろみを付けてから

ました。感動的なコメントがた 民の側から描いています。 くさん寄せられ、そのごく一部 だきたいと地域上映会を企画し ぜひ多くの皆さんにご覧いた

けられても立ち上がる農民の姿 圧政者の姿は変わりません。 に感動しました。いつの時代も ・踏みつけられても、踏みつ

こばやしひろしが作った戯曲 阜市にある『劇団はぐるま』の

今の人は、自分だけの損得

重ねることが大切だと思う。 •10年前に一度観ましたが、

まれました。死を目の前にして も一歩も引かない勇気と農民の 感動いたしました。実は私の生 改めて観させていただき本当に 家(郡上市白鳥町)には(善勝 ・緊迫感高く、映画に引き込

『薬剤師さんをご紹介ください』

いへん素晴らしかったです。

(株) 城南医薬保健協働 (URL) http://jyounaniyaku.co.jp

部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421

局 大田区大森中1-22-1 薬 tel. 3298-4901

う の き 薬 局 大田区鵜の木2-2-9 tel. 5482-8931

東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193

品川区西品川2-6-4 みつぎ薬局 tel. 3493-1493

目黒区目黒本町6-6-5 目黒本町薬局 tel. 5720-5048

介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568

みんなで楽しく歌いませんか? うたカフェ

日時: 偶数月の第3月曜日 13時~15時

会場:ギャラリー橋本 橋本ビル3階

(大田区西蒲田8-3-6) JR蒲田駅南口より徒歩3分

定員は会場(消防法)の関係で先着60名まで となります。

第17回 4月15日(月) 第18回 6月17日(月)



参加費:200円(お茶・お菓子代)