すこやか写真館 5月

上原翔和ちゃん（15日）

お誕生日おめでとう♡生まれてきてくれてありがとう。いっぱい笑って大きくなってね♡

和田光莉ちゃん（22日）

天真爛漫な笑顔でみんなを癒してくれるひかちゃん♡純真無垢に育ってね！

上原奏志ちゃん（28日）

そうし１歳のお誕生日おめでとう★たいしにぃにと仲良く すくすくと育ってね♪

桑村縁仁ちゃん（20日）

パパとママのもとに生まれてきてくれてありがとう♡だいすきっ！

中川嵩脩ちゃん（12日）

しゅう君、1 歳おめでとう！これからもみんなで楽しく賑やかに過ごしていこうね！

白石恵実梨ちゃん（1月28日）

恵実梨１歳のお誕生日おめでとう。お兄ちゃんお姉ちゃんと仲良く元気に育ってね

赤ちゃんの写真を募集しています

７月生の満１歳の赤ちゃんの写真を募集しています。お子様の名前（ふりがな）・誕生日、保護者の方の住所・連絡先、メッセージ（30 字程度）を添えて、６月 25 日㈭までに持参・郵送・web のいずれかでご応募ください。

応募は web が便利です！

QR コードを読み込めば、いつでもどこでも簡単に応募できます！

●問い合わせ／企画課　☎ 093・434・1921

管理栄養士のおうちレシピ

塩こんぶのうま味とごま油の香りが美味しい！

オクラとトマトの無限レシピ

材料（２人分）

- **オクラ**……８本（100g）
- **ミニトマト**……５個（80g）
- ■**調味料**
  - **塩こんぶ**……7g
  - **ごま油**……小さじ１
  - **白いりごま**……少々

作り方

❶まな板に**オクラ**を乗せ軽く塩（分量外）をまぶす。手のひらでゴロゴロと 10 往復ほど転がし、表面のうぶ毛を取る（板ずり）。へたを切り落とし、がくのふちを包丁で剥く。

❷オクラをたっぷりの湯でサッと湯がき、冷水にさらし、２～３等分に切る。**ミニトマト**は半分に切る。

❸❷を**調味料**で和えたら完成！

今回のポイント

今回は、旬のオクラとトマトの無限レシピの紹介です。オクラに含まれるネバネバ成分（ペクチン）は水溶性の食物繊維で、整腸作用やコレステロール・血糖値上昇の抑制効果があります。また、ビタミンKが豊富で骨の健康維持の効果もあります。ビタミンKは脂溶性ビタミンなのでごま油と一緒に摂ることで吸収率が上がります。ぜひ試してみてください！

１食分の栄養素　▶エネルギー 51kcal　▶たんぱく質 2.1g　▶脂質 2.7g　▶炭水化物 6.5g　▶食塩相当量 0.6g

毎年６月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

普段の食 見直してみませんか？

食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育んでいきましょう。私たちの体は食べ物で作られています。

農林水産省 HP 第４次食育推進基本計画より

食育で育てたい「食べる力」

①心と体の健康を維持できる
②食事の重要性や楽しさを理解する
③食べ物の選択や食事作りができる
④一緒に食べたい人がいる（社会性）
⑤日本の食文化を理解し伝えることができる
⑥食べ物やつくる人への感謝の心

苅田町では食に関するボランティアとして苅田町食生活改善推進員が活躍しています。一般の方も参加ができる料理講習会では、主食・主菜・副菜が揃った献立を提案しています。
募集する際は、広報かんだに掲載していますので興味のある人はぜひご参加ください！

●問い合わせ／保険健康課　☎ 093・588・1235

いいね！・フォロー・シェアお願いします！

苅田町の「今」がわかる！

公式 Instagramをチェック！

公式 Instagram では、町のイベント、自然豊かな風景、そして町の魅力などをお届けしています ★
現在注目を集めているのが、苅田町消防本部の３人が挑戦する驚異の足組み腕立て伏せ！音楽に合わせて過酷な訓練をする姿に、きっとあなたも釘付けになるはずです。

【衝撃 🚨】あの 130 万回再生を超えた苅田町消防本部動画、まさかの新作が公開！ 🚒✨

苅田町消防本部の３人が魅せる！
驚異の「足組み腕立て伏せ」に挑戦 🔥

「ちょっと待って、これどうなってるの！？」と二度見すること間違いなし！この異次元の体幹と連携は、日々の過酷な訓練で培われた消防士の"力"と"技"、そして"絆"の証です 💪
この動画を見た感想なども、コメントで教えてください！

公式 Insragram

●問い合わせ／企画課　☎ 093・434・1921