

知っていますか？ 毎年6月は「食育月間」

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。この食育月間に毎日の「食」を見直してみませんか？食育に関する取組の中から代表的なものを分かりやすく抽象化した「食育ピクトグラム」というものがあります。ぜひご活用ください！

食生活改善推進員も 活やくしています

乳幼児健診時のおやつ作りや町に献血バスが来るときに、貧血予防食などを作成し配布しています。今年度は、その食生活改善推進員になるための養成講座も開催予定になっていますので、参加をお待ちしています。



問い合わせ／パンジープラザ ☎ 093・436・5115



管理栄養士のおうちレシピ

これからの季節にぴったり！ ピーマンとツナマヨのオープン焼き



■材料(4個分)
ピーマン……………2個
シーチキン……………70g
玉ねぎ……………1/2 個
パン粉……………適量
ケチャップ……………適量
■A
マヨネーズ……………大さじ1
粉チーズ……………大さじ1

1人分栄養素 1人分(2個分)
▶エネルギー 194kcal ▶たんぱく質 9.3g ▶脂質 14.3g
▶食物繊維 2.1g ▶食塩相当量 0.7g

日差しが強くなる季節に欠かせないビタミンC。加熱すると壊れやすいといわれていますが、ピーマンに含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくく、効率よく摂取できるという嬉しい特徴があります。ビタミンCは皮膚を構成するコラーゲンの合成を助ける働きがあるので、紫外線で傷ついた肌を整えてくれます。

作り方

- ①玉ねぎは皮をむき、みじん切りにし、耐熱容器に入れラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱する。
- ②ピーマンは縦に半分にカットし、へたと種の部分を取り除く。
- ③シーチキンはよく油をきり、①の玉ねぎとAの調味料を加え、混ぜ合わせる。
- ④③を4等分にし、半分にカットしたピーマンに詰める。
- ⑤④の上にパン粉を乗せ、オーブントースターでパン粉がこんがり焼けるまで焼く。
- ⑥最後にケチャップをかけてでき上がり！



すこやか写真館

5月



7月生の
満1歳

赤ちゃんの写真募集

お子様の名前(ふりがな)・誕生日、保護者の住所・連絡先、メッセージ(30字程度)を添えて、6月25日⑩までにご応募ください。応募は右QRコードからが便利です！



●問合せ／企画課
☎ 093・434・1921



藪口 結翔ちゃん(9日)

たくさんの幸せと笑顔がありとう♡お兄ちゃんお姉ちゃんとスクスク元気に育ってね！



今井 友紀ちゃん(14日)

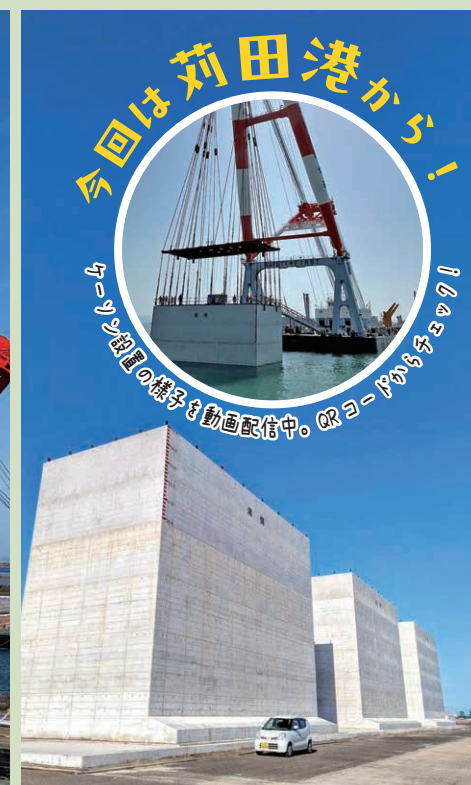
我が家のアイドル友紀くん！強くて優しい子に育ってね♡



西葵陽ちゃん(31日)

いつも幸せをありがとう♡これからも皆を沢山、明るく照らしてね♡

＼ 蒨田の絵になる魅力を新たな視点から発信！／ photogenic KANDA



Kōhō KANDA

今回ご紹介するのは、蒨田港の岸壁整備の様子です。今回も左の写真はドローンで撮影しました。防波堤や岸壁を作る基礎となるケーソン(写真右)は、おもに鉄筋コンクリートでつくられた箱状のかたまりです。このケーソンは、長さ20m×幅9m×高さ15mでおおむね5階建てビルに相当します。ケーソンの設置には、船の上にクレーンが設置されている起重機船が使用され、数cm単位で微調整をしながら設置されました。ケーソンの設置は、令和8年度までに終了予定です。蒨田港全ての工事が完了することにより、蒨田町のさらなる発展が期待されます。