



▲旬の野菜を使うことで、味も栄養価も高まります

うお父さんも一緒に親子で協力して調理しました。次は何をしようか、「家でやったことあるからできる」と積極的に手伝う児童たち。きれいに盛り付けをし、全員そろって手を合わせます。自分で作ることで、一味違うおいしさを感じ、いつも料理をしてくれる家族への感謝の気

食生活改善推進員による たのしい親子の食育教室

とき 28日(土) 10時～14時
ところ サン・シープラザ(3階)
内容 調理実習、レクリエーションなど
対象 小学生とその保護者
定員 24組(申し込み先着順)
用意する物 米1/2合、飲み物、エプロン、三角巾、布巾
申し込み 20日(金)までに保健福祉課(☎0848-676053)へ

持ちも芽生えていました。塩分・糖分を控えた料理に、保護者も「少しの塩だけで十分」と、家での食事を考えるきっかけになったようです。家庭・学校・地域全体で食育を進めていけるよう、今後も活動していきます。
問い合わせ先 保健福祉課(☎0848-676053)

みんなでチャレンジ

食育¹⁶



食育推進キャラクター「そだっち」

親子で料理して、 元気なからだを作りました

先月3日に行なった、久井南小学校での食生活改善推進員による親子クッキングを紹介します。毎日何げなく食べている食の大切さと、楽しく料理し、おいしく食べることを学びました。
主食・主菜・副菜・汁物・デザート の5品を、普段はあまり料理をしないとい

食生活改善推進員久井支部 徳納 忍さん



さわやかヨーグルトサラダ



●材料(1人分)

レタス5g、キュウリ20g、トマト25g、カリフラワー30g、プロセスチーズ15g、A(ヨーグルト15g、マヨネーズ3g、塩0.5g、こしょう少々、玉ねぎみじん切り4g、パセリみじん切り1g)

●作り方

- ①レタスを一口大にちぎる。キュウリとトマトは、小さめな乱切りにする。
- ②カリフラワーは、小房に分けてゆでる。
- ③プロセスチーズを食べやすく切る。
- ④Aの材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤①～④を混ぜ合わせ、皿に盛る。

あ・と・が・き

4月から広報担当になって3ヶ月。初めて裏表紙を担当し、自分の文章や写真が紙面として出来上がった時は、感慨深いものがありました。まだまだ未熟ですが、皆さんにとって魅力的で分かりやすい広報誌になるよう頑張ります▼先月、今月と、ごみを集めました。皆さんは、ごみ減量のためにどんな工夫をしていますか。水筒やマイ箸の利用、洗剤やシャンプーは詰め替え用を買う、小さなことでも多くの人が実行すれば減量化へつながるのではないのでしょうか。(M)

三原市の人口(5月31日現在)

世帯数	43,877	世帯	(-37)
人口	100,846	人	(-909)
男	48,198	人	(-484)
女	52,648	人	(-425)

※外国人登録を含む。
※()内は前年同月との比較。

税などの納期(普通徴収)

○国民健康保険税(第1期)	○介護保険料(第1期)
○後期高齢者医療保険料(第1期)	○固定資産税・都市計画税(第2期)
納期限 7月31日(火)	
夜間収納窓口(19時まで)	
5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木)	

航空機の騒音測定結果(5月分) (WECPNL)

▶正広局(本郷町善入寺正広)=63.8 ▶本郷局(本郷町船木川西上)=63.8