

食育参観日で食に対する 関心と知識を深めよう

みんなでチャレンジ 食育



食育推進キャラクター「そだっち」

和風バーガー



- 材料(一人分)
米 80g、黒ゴマ(半ずり) 2g、のり2枚、鶏もも肉40g、
A(しょうゆ、みりん 各小さじ1/2)、サラダ菜1枚
- 作り方
①柔らかめに炊いたご飯に、黒ゴマを入れ混ぜる。
②①をすりこ木でしっかりつぶし、4等分にする。
③②を丸めて平らにし、フライパンで焼き目を付ける。
④鶏もも肉をそぎ切りにし、Aに5分ほどつけおき、焼く。
⑤③に適量にちぎったサラダ菜と④を挟んで完成。
※チーズやハムを挟んでもおいしいです。

④



食生活改善推進員大和支部長
信行久枝さん

今回は、食生活改善推進員による食育参観日の取り組みを紹介します。小学生を対象に、食に対して興味を持ってもらうために食育参観日を行っています。パン食が多くなってきた現代社会に、お米を主食とする大切さを伝え、地産地消を推進しています。親子でのレシピ作りや調理体験を通じて、家庭でも、自ら考え調理してもらいたいという思いを込めて、これか



▲親子で体験することで、家庭での食育が期待できます

らも活動を続けていきます。
問い合わせ先 保健福祉課(☎08486037)

募集 食育イベントを ポスターに掲載しませんか

応募資格 10月の食育推進月間に、市内で食育に関するイベントを実施する企業や団体
※広く市民が参加でき、予約制の場合は掲載期間内に締め切りがあるもの。
定数 10イベント程度(多数の場合選考)
掲載期間 9月下旬~10月31日
掲示場所 市内の公共施設など
申し込み 8月12日(金)までに保健福祉課(☎0848676037)へ

光化学オキシダントに注意を

光化学オキシダントは、工場や車の排出ガスと紫外線が反応してできる、光化学スモッグの原因となる物質です。濃度が高くなると、目やのどなどに痛みを感じるようになります。

【注意報が発令されたら】

- 市ホームページや音声告知放送、メール配信システムなどでお知らせします。
 - 外出や屋外での運動は、できるだけ控えましょう。
 - 目やのどに痛みを感じたら、洗顔やうがいをしましょう。
 - 症状がひどいときは、医師の診察を受けましょう。
 - 排出ガスを減らすため、できるだけ車の使用を控えましょう。
- 問い合わせ先 環境政策課(☎0848676166)

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 8月1日(月)

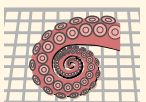
今月の夜間収納窓口19時まで

7日(木)・14日(木)・21日(木)
28日(木)

あ・と・が・き

梅 雨明け間近で蒸し暑い日が続きます。夏休みの準備は順調ですか? 今月末には「がんばろう! 日本 第一回みなとオアシスSea級グルメ全国大会in三原」が開催されます▼「届けよう希望の光・夢・未来」をスローガンに、東

日本大震災の復興支援を目的として行われるこのイベントでは、全国各地の港で水揚げされた海産物や、その地域の名産品を用いて作られる飲食物が楽しめます▼全国から集まるSea級グルメもさることながら、地元三原のグルメも負けてはいません。この機会に全国の皆さんに知ってもらえることを期待しています▼「がんばろう! 日本」は、被災地3県の商品販売が予定されています。被災地復興を支援するために、みなでイベントに参加して一緒に楽しみましょう。(☎)



三原市の人口

(5月31日現在)

世帯数	43,840世帯 (-35)
人口	101,755人 (-862)
男	48,682人 (-487)
女	53,073人 (-375)

()内は前年同月との比較