

今月の

クッキングレシピ



豚肉のごま酢サラダ

<一人分の栄養量>

熱量 169kcal たんぱく質 9.1g 塩分 0.7g

材料 (4人分・正味量)

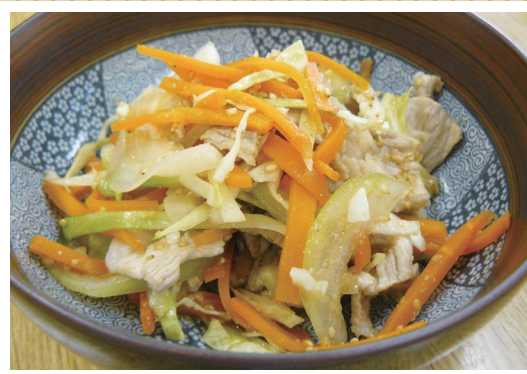
豚もも薄切り肉 …… 150g
キャベツ …… 60g
人参 …… 40g
玉ねぎ …… 50g
酢 …… 大さじ3
すりゴマ …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1
油 …… 大さじ1

作り方

- ① 豚肉は一口大に切って油大さじ1で炒め火が通ったらざるに上げ余分の油を切る。
- ② キャベツ、人参、玉ねぎは千切りにする。
- ③ 人参はさっと湯に通す。
- ④ 合わせ酢を作り、牛肉と野菜を混ぜ合わせる。

調理の ワンポイント アドバイス

豚肉は、冷しゃぶの要領で、湯に通し冷水にとってから混ぜると、よりさっぱりします。食欲がないときにも、おすすめです。



問 保健センター ☎53-3298

今月の題字



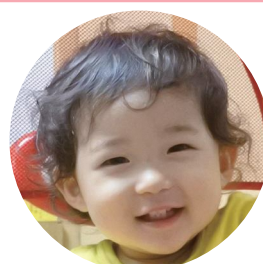
おおき かほ
大木 夏帆さん
(肥猪)

書道教室に通い始めて一年です。もっともっと上手に書けるように一生懸命頑張ります。

募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、書いた人の写真とコメントを添えて、役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの力作をお待ちしています。

すまいるキッズ



とやま そう た
遠山 蒼太くん 1歳

誕生日:平成29年10月29日
住まい:四ツ原

「明るい笑顔ですこやかに育ってね」 パパ・ママより



たかしま こころ な
高島 心菜ちゃん 4歳

誕生日:平成27年2月3日
住まい:小原

「いつもやさしい心菜がママは大好きだよ」 お母さんより

募集

町内にお住まいの小学校就学前の子どもさんの写真を募集しています。写真にコメントを添えて役場総務課広報担当までお持ちください。皆さんの「笑顔」をお待ちしています。

なんでんかんでん



▲ 隊員の指導を受ける生徒たち

もしものときに行動できるように

南関中学校(樹本龍次校長)は7月4日、生徒が人工呼吸法や心肺蘇生法を身に付けるため、応急手当講習会を行いました。

この日は有明消防本部南関分署員と南関町消防団女性消防隊が1年生51人に指導。応急手当を必要とする人にどう対処したら良いのかを、マネキンを使って訓練を行いました。

石井愛彩さん(関外目)は「人が倒れていた時の対処法が分かったので、今日習ったことを覚えて、自分がその場に遭遇したら、助けられるようにになりたい」と力強く話しました。

彩時季

さいじき