

今月の

# クッキングレシピ



## きゅうりとツナサラダ

〈1人分の栄養量〉熱量 111kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量 0.8g



### 材料 (4人分・正味量)

- きゅうり.....120g
- ツナ.....40g
- 緑豆もやし.....120g
- マヨネーズ.....40g
- ④ しょうゆ.....14g
- ④ こしょう.....少々
- トマト.....120g

### 作り方

- ① きゅうりは千切りにする。
- ② トマトはくし型に切る。
- ③ ツナは汁気を切っておく。
- ④ もやしはさっと茹でる。
- ⑤ きゅうり、ツナ、もやしをボウルに入れ、④で味を調える。
- ⑥ 器に②のトマト、⑤を盛り付ける。

### 調理のワンポイントアドバイス

男性クッキング教室で作りました。管理栄養士臨地実習生が考えた献立です。野菜もたんぱく質も摂れ、塩分も少ない献立です。

健康推進課 保健予防係 (保健センター) ☎53-3298

## 今月の題字



みちやま りあな  
**道山 愛絆さん**

「もっと字が上手になりたいのでお習字をがんばります。」

### 募集

「なんかん」の文字を和半紙に書き、写真とコメントを添えて、役場総務課へお持ちください (郵送も可)。皆さんの力作をお待ちしています。

## すまいるキッズ

### スマホで簡単に 応募できます。

コードを読み込むだけで応募できるようになりました。皆さんのかわいいキッズをお待ちしております。

コードを読み込んで  
応募してみよう!



なかしま おとは  
**中島 音羽ちゃん** 4歳

誕生日: 令和4年4月26日

4歳になりました。いつもニコニコ元気いっぱいです!

## 新入団員5人に辞令

### 消防団 辞令交付式

4月5日(日)、令和8年度南関町消防団辞令交付式を町役場で開催し、新幹部11人、新部長20人、新入団員5人に辞令を交付しました。

新入団員を代表して、第二分団9部の荒木渉瑠さんが「火災などの災害から住民の生命・財産を守り、一人ひとりが自己の責務を認識し、消防業務全般について、その使命達成に努めることを誓います」と宣誓しました。

その後、新入団員は南関分署署員から規律訓練や放水訓練などの指導を受け、消防団員としての気持ちを新たにしました。



▲辞令交付式の様子

## 彩時季