

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 美津島支部

〔問い合わせ〕
保健部健康推進課
0920(58)1116



楽しい親子食育教室

美津島支部では、食育活動の一環として、6月に鶏鳴幼稚園で食育教室を実施しました。

フライパン一つでできる簡単なお弁当作り。親子でお弁当の詰め方の学習と、ヘルスマイト手作りの紙芝居「三つの島の冒険」の実演はとても好評でした。



お弁当作りの3つのコツ

おかずは必ず冷ましてから入れましょう。傷みの原因になります。

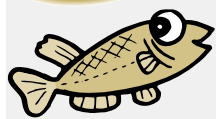
汁もれはNG! 汁気はよくきってから詰めましょう。

おかかやすりごまを利用すると、水分を吸ってくれ風味もよくなります。

味付けは、やや濃いめにすると、冷めてもおいしく、傷みにくいです。特に夏場は腐敗防止効果のあるカレー粉、しょうが、酢、梅干しなどを使って気をつけましょう~



今月のメニュー



サケのカレーチーズムニエル

材料 (1人分)

甘塩サケ.....60g
カレー粉...小さじ1/4
小麦粉.....適量
サラダ油...小さじ1/2
粉チーズ...大さじ1/2

作り方

サケにカレー粉をふり、小麦粉をまぶす。
フライパンに油を熱し、1を入れ、両面を2分ずつ焼く。
チーズをふりかけ弱火で2分加熱する。

1人分栄養価

エネルギー...165kcal
タンパク質...15.0g
カルシウム...52mg
食塩相当量...1.2g

対馬の映画を民の心をつなぐ会

10月の上映予定(対馬市交流センター)



ハリー・ポッターと不死鳥の騎士団

10月27日(土)
28日(日)



仮面ライダー電王、獣拳戦隊ゲキレンジャー

10月27日(土)
28日(日)

『対馬で映画を見ることを広める会』(会長大西真祥)は、佐世保のシネマボックス太陽の誘致に成功し、対馬市交流センターで毎月映画を上映しています。

広める会の活動は、映画の選定とPR活動、シネマ会員の募集、映画文化の普及と定着です。今後も話題性豊かな映画の上映を行ってまいりますので、よろしくお願ひします。

シネマ会員募集

加入すると会員割引が家族で利用できます。入会金は年10000円です。

ボランティア会員募集

会の趣旨に賛同し、映画のPRや受付、上映映画の選定を行うボランティア会員を募集しています。

【ご意見及び会員の申込み先】

事務局(鍵本)090(5290)7146