

ヘルスマイトコーナー

(食生活改善推進員) 上対馬支部

〔問い合わせ〕
福祉保健部 北福祉保健センター
0920(84)2313

大人から子供まで みんなで食育

今年度上対馬支部は、泉地区で伝達講習会を開催しました。

9月は高齢者の健康・食生活について、11月には親子食育教室をテーマに開催し、それぞれ15名程の参加がありました。「なぜ今食育なのか」について学んだ後、調理実習を行いました。

参加者をご近居さん同士ということもあり、とても和んだ雰囲気の中で有意義な時間を過ごすことが出来ました。

私たちヘルスマイトは、今後も地区の健康づくりの担い手として役割が果たせるよう、継続した活動を心がけていきたいと思えます。



★豚もも肉のピザ風



材 料		(4人分)
豚もも肉……………8枚	玉ねぎ……………1/8個	
(ひとくちカツ用/30g位のもの)	サラダ油……………小さじ1	
A [塩……………小さじ1/4	ケチャップ……………大さじ2
	こしょう……………少々	溶けるチーズ……………80g
小麦粉……………小さじ2	ラディッシュ……………2個	
ピーマン……………1個		

【一人分栄養価】 エネルギー…193kcal、たんぱく質…18.3g、脂質…10.7g、カルシウム、145mg、塩分…1.0g

作 り 方

豚肉は筋を切り、たたいて薄くのばす。Aで下味をつけ、小麦粉を全体に薄くふる。
ピーマンと玉ねぎは薄切りにする。
豚肉の片面が焼けたら返し、上面にケチャップを塗って とチーズを散らす。
蓋をして弱火にし、肉に火が通り、チーズが溶けるまで焼く。
器に盛り、ラディッシュを添える。



ダガーナイフ類をお持ちではありませんか？



警察では、このようなナイフの引取りを行っています

銃刀法
改正

銃刀法が改正され、平成21年1月5日からダガーナイフ類等の両側に刃が付いた刃物は、所持が禁止となります。既に所持されている方は、平成21年7月4日までに最寄りの警察署に提出するなどの措置をお願いします。それ以降も所持を続けると、不法所持として処罰されることとなりますので注意してください。

引取り期間：平成21年7月4日まで

引取り場所：各警察署（生活安全課・刑事生活安全課） 対馬南警察署 0920(52)0110 対馬北警察署 0920(84)2110