

表彰

第66回社会を明るくする運動

○作文の部

優秀

北村優佳さん

(大島中学校三年)

入選

東原 諒くん

(大島中学校三年)

原田壮一朗くん

(大島中学校二年)

伊東宥璃さん

(大島中学校二年)

星居里佳さん

(東和中学校二年)

○標語の部

優秀

河合 結さん

(安下庄中学校二年)

入選

西本夏実さん

(大島中学校三年)

嶋原英明くん

(大島中学校一年)

松下歩未さん

(大島中学校三年)

星居里佳さん

(東和中学校二年)

○主張発表の部

最優秀

川田奈名美さん

(久賀中学校三年)

優秀

北村優佳さん

(大島中学校三年)

篠本康平くん

(安下庄中学校三年)

山中 泉さん

(大島中学校二年)

神戸華子さん

(大島中学校一年)

町職員の異動

(10月31日付)

【退職】

商工観光課 鈴木史曜

▶大島郡中学校生徒の主張発表大会の様子(10月6日)



こんにちは!
食推です。

なすと豚肉のみそ炒め (4人分)



今回は高齢期を元気に過ごすための低栄養・ロコモ予防のお話です。高齢化の進むわが町で、健康寿命(介護を必要としない期間)の延伸はみんなの願いです。いきいきと自分らしく過ごせるよう「介護予防」に取り組みしましょう。

高齢期は低栄養予防がカギ!

高齢期になると筋力が衰えやすくなりますが、筋力を保つ材料となるのが「たんぱく質」という栄養素です。年をとったらおかしは控えめに…という方も多いのではないのでしょうか?たんぱく質は年齢を重ねてもしっかりとることが大切で、20代と同じ量の摂取がすすめられています。肉・魚・卵・豆類をバランスよく食べ、食欲がない場合でも、間食に豆乳やプリンなどたんぱく質の多い食品を意識して食べる等の工夫をしましょう。

※腎臓が悪い方は、たんぱく質の摂り過ぎに注意が必要な場合がありますので、医師に相談してください。

周防大島町食生活改善推進協議会久賀支部 宮城恵子

<作り方>

1. 豚肉は食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶしておく。
2. なすは縦半分に切り、1cm幅くらいに斜めに切る。水にひたしておく。にんじんは短冊切り、ピーマンは細切りにする。
3. Aを合わせておく。
4. フライパンにごま油を入れて熱し、①の豚肉を炒める。色が変わったら一旦取り出す。同じフライパンで②の野菜を入れて炒める。野菜に火が通ったら豚肉を戻す。
5. 合わせた調味料とごまを入れてざっと炒める。

エネルギー 210kcal、たんぱく質 11.4g、脂質 12.0g、食物繊維 2.5g、食塩相当量 1.0g

材料	分量
豚こま切れ肉	200g
小麦粉	大さじ1
なす	150g
にんじん	40g
ピーマン	2個
すりごま	大さじ2
みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1