

新たに教育長が就任しました

《教育委員会委員の異動について》



西川敏之教育長

平田 武教育長の後任として、三谷俊雄委員長、西川敏之教育長が11月27日に就任されました。

11月19日に開催された第3回町議会臨時会において、西川敏之氏、長尾恵子氏の教育委員の任命が同意されました。また、11月26日の任期満了により退任された正久武則委員長、

区分	氏名	年齢	任期	備考
委員長	みたにしお 三谷俊雄	55	平成23年11月27日から 平成27年11月26日まで	平成24年11月27日 委員長就任
委員長職務代理者	おのあきこ 尾野亜紀子	70	平成21年11月27日から 平成25年11月26日まで	平成24年11月27日 委員長職務代理者就任
委員	たまやまのぶたか 珠山信孝	56	平成22年11月27日から 平成26年11月26日まで	
委員	ながおけいこ 長尾恵子	52	平成24年11月27日から 平成28年11月26日まで	平成24年11月27日 委員就任(新任)
教育長	にしかわとしゆき 西川敏之	60	平成24年11月27日から 平成28年11月26日まで	平成24年11月27日 教育長就任(新任)

◆問い合わせ 教育委員会 総務課 ☎0820(78)0700

今回は、女性の健康についてお伝えします。女性の体は、女性ホルモンの影響を受けながら、変化していきます。いつまでも元気でつらつと過ごしたいものです。

【女性の健康と美を守るポイント】

- ★食事…1日3食バランスよく食べよう～主食・主菜・副菜をそろえて～
- ★運動…できるだけ体を動かそう～日常生活の中に運動を取り入れよう～
- ★休養…休養をとってストレスを解消しよう～しっかり睡眠！上手にストレス解消を～
- ★検診…定期的に検診をうけよう～がん予防、まずは検診から～

今回は、忙しいときにフライパン一つで簡単にできるバランスのとれた「豚肉とはるさめの炒め物」の献立を紹介します。ぜひ、作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会大島支部 西村 美奈子

エネルギー 160kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.8g 食物繊維 2.3g
食塩相当量 1.4g

材料	4人分
豚肉(もも肉)	120g
はるさめ	50g
にんじん	50g
たまねぎ	100g
干しいたけ	1枚
にら	30g
生姜	8g
にんにく	1片
サラダ油	適宜
鶏がらスープの素	小さじ1
干しいたけの戻し汁	150ml
醤油	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
ごま油	少々

〈作り方〉

1. 生姜、にんにくはみじん切りにする。
2. 豚肉は3センチの長さに切る。
3. にんじんはせん切り、たまねぎはうす切り、干しいたけは水で戻し、せん切りにする。
4. はるさめは7センチの長さに切り、熱湯につけ硬めにもどす。
5. にらは4センチの長さに切る。
6. 調味料Aを合わせておく。
7. フライパンに油を熱し、①の生姜・にんにくを入れ香りがでたら、②の豚肉・③のにんじん・たまねぎ・干しいたけを加えて炒める。
8. 干しいたけの戻し汁、鶏がらスープの素・調味料Aを加えひと煮たちさせ、④のはるさめを加えて水気がなくなるまで炒め、⑤のにら・ごま油を入れる。最後に塩・こしょうで味をととのえる。



★豚肉とはるさめの炒め物

