

表彰

- ◆退任人権擁護委員に対する
法務大臣感謝状の贈呈
宮崎邦子さん（和田）
（平成 18 年 6 月 30 日任期満了）
平成 12 年から 2 期 6 年

作業運搬用に利用しています
～さつき園が新しいトラックを購入～

社会福祉法人さつき会は、5月31日、平成17年度の共同募金の補助（補助金額1,272,000円）を受け、知的障害者通所授産施設車両事業として、1.5トントラック（貨物運搬用）を1台購入しました。みかんの皮むき作業等運搬用として活躍しています。

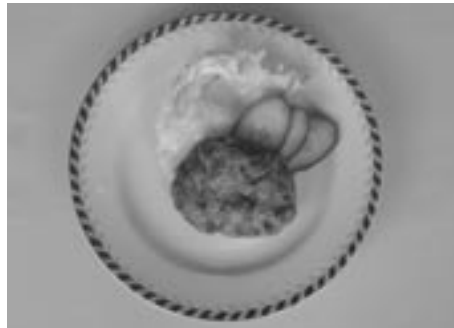


テレビ放映のご案内

ステキな家族を求めて日本中を巡るぶっつけ本番の旅番組「鶴瓶の家族に乾杯」が、先日町内で収録されました。その収録内容が、9月25日(月)・10月2日(月)NHK総合テレビで夜8時から2週に渡り放送される予定です。
出演：前川 清・笑福亭鶴瓶

1人分の熱量	
エネルギー	114kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	5.1g
カルシウム	55mg
鉄分	0.6mg
ビタミンA	121 μg
ビタミンB	10.05mg
ビタミンB	0.06mg
ビタミンC	2mg
塩分	0.7g

さつま揚げ



材料（4人分）	作り方
あじ 2尾（180g）	<ol style="list-style-type: none"> あじは三枚におろし、身を細かくたたきすり鉢でよくつぶす。 豆腐は水切りする。①に加えよくする。 にんじんは細切りにする。青しそは細切りにする。たまねぎは、うす切りにする。 ②に片栗粉・調味料A・③の野菜を加えさっくり混ぜて4等分し、小判形にする。 170度の揚げ油でこんがり揚げる。
豆腐 1/3丁	
片栗粉 大さじ3	
砂糖 小さじ1	
A 塩 小さじ1/3	
醤油 小さじ1	
にんじん 30g	
たまねぎ 80g	
青しそ 2枚	
揚げ油 適量	



食生活改善推進員（食推）をご存知ですか？

「私達の健康は私達の手で」を合言葉に地域で「食」を中心とした健康づくりの推進を行っているボランティア組織です。みんなの手をつなぎ、地域の健康づくりをすすめていきたいと思っています。今回は、地元で取れる旬の食材のあじを使ったさつま揚げを紹介します。

あじは一年中獲れますが6～8月が旬で最もおいしい時期です。またあじには必須脂肪酸である「DHA」や「EPA」が豊富に含まれていて、血液をさらさらにして、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持っています。

このさつま揚げは野菜がたくさん入っていて野菜が苦手な子どもにも食べやすいと思います。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久賀支部 隅田 米子