

## 第16回サザン・セト 大島少年サッカー大会

### ◆開催日程・場所

- 3月29日(木)  
午前9時～開会式  
(4地区主会場)  
午前10時～予選リーグ  
(町内8会場)
- 3月30日(金)  
午前9時～順位別リーグ  
(町内8会場)
- 3月31日(土)  
午前9時～決勝順位決定トーナメント  
(町内8会場)  
午後2時～決勝戦  
午後3時～閉会式  
(町陸上競技場)



### ◆参加チーム 48チーム

◆問い合わせ 周防大島町総合体育館  
☎0820(78)2512

## ふるさと寄付金で児童図書を購入しました

このたびふるさと寄付金を財源に、児童図書(大型絵本・紙芝居)など850冊を購入しました。本は各図書館で借りられます。



▲東和図書館



▲橘図書館



▲久賀図書館



▲大島図書館

### 1人分の熱量

エネルギー	121kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	4.7g
カルシウム	116mg
鉄分	1.2mg
ビタミンA	163 μg
ビタミンB1	0.10mg
ビタミンB2	0.13mg
ビタミンC	2mg
食物繊維	1.7g
塩分	1.3g

### かに豆腐の五目あんかけ



こんにちは!  
食推です。



今回は、糖尿病についてお伝えします。糖尿病に罹る人は増えていて、40歳以上の人で、約3.5人に1人が糖尿病の疑いがあるといわれています。糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの不足や、働きの低下が原因となっておこる病気です。1型と2型に大別され、1型は予防が難しいですが、2型は、過食や運動不足、肥満などの生活習慣に密接にかかわり、多くは食生活や運動など生活習慣の改善で予防ができます。年に1回は特定健康診査や職場健診などを受け、自身の健康状態をみましょう。今回は、野菜やきのこをたくさん使ったヘルシーな献立を紹介します。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橘支部 河間 道子

材料 (4人分)	作り方
木綿豆腐 300 g	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 豆腐は水切りし、すり鉢ですりつぶす。</li> <li>2. かにかまは、1センチ幅に切り、ほぐす。</li> <li>3. ①の豆腐・溶き卵・調味料Aを混ぜて、②のかにかまをさっくり和える。</li> <li>4. 茶碗にラップを敷き、③を入れて茶巾のように上を絞って輪ゴムでしばり、13分くらい蒸す。</li> <li>5. にんじん・生しいたけ・ゆでたけのこはせん切りにする。</li> <li>えのきは、石づきをとり、3センチの長さに切りほぐす。</li> <li>長ねぎは、斜めに切る。</li> <li>6. 鍋に、だし汁・⑤のにんじんを入れて煮て、残りの生しいたけ・えのき・ゆでたけのこ・長ねぎを入れて煮立たせて、調味料Bを入れ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。</li> <li>7. 器にかに豆腐を盛りつけ、上に五目あんをかけ、おろし生姜をのせる。</li> </ol>
かにかま 30 g	
卵 1個	
塩 小さじ1/5	
片栗粉 A 大さじ1	
生しいたけ 20 g	
えのき 40 g	
ゆでたけのこ 40 g	
にんじん 40 g	
長ねぎ 50 g	
だし汁 200cc	
酒 大さじ1	
醤油 B 小さじ2	
みりん 小さじ2	
塩 小さじ1/4	
片栗粉 小さじ2	
水 大さじ1	
おろし生姜 10 g	