

# 成人式は1月4日に開催します

平成25年度周防大島町成人式を開催します。

■日時

平成26年1月4日(土) 午前11時から

■会場

大島文化センター

(周防大島町大字小松138-1)

■対象者

平成5年4月2日から平成6年4月1日まで  
までに生まれた方で、町内に住民票のある方、または町内の中学校を卒業している方です。該当される方には、案内状を送付しますので、忘れずに出欠の返事を出してください。

なお、案内状が11月末までに届いていない場合は、ご連絡ください。

■問い合わせ

周防大島町教育委員会 社会教育課  
☎0820(78)2205



▲昨年の成人式の様子

## 11月は 児童虐待防止推進月間です！

『さしのべた その手がこどもの 命綱』  
(全国公募により選定された作品)

- 虐待を受けたと思われる子どもがいたら。
- ご自身が出産や子育てに悩んだら。
- 子育てに悩む親がいたら。

一人で抱え込まずに、連絡・相談してください。

◆問い合わせ

児童相談所 (全国共通ダイヤル)

☎0570(064)000

福祉課

☎0820(77)5505

今回は骨粗鬆症の予防についてお伝えします。骨粗鬆症は骨のカルシウム量が減って、もろくなり、骨折をしやすくなる病気です。予防のためには、カルシウムの十分な摂取や吸収を良くする栄養素(ビタミンD、ビタミンK等)の摂取が大切です。中でも牛乳・乳製品にはカルシウムが豊富に含まれ、吸収も良いため、毎日欠かさず摂取したい食品です。牛乳が苦手な方は、シチューやグラタンなどの料理に使用する、コーヒーやココアで混ぜて飲む、ヨーグルトやチーズを食べる、スキムミルクを料理に利用する(ハンバーグやお好み焼き、マヨネーズに混ぜる等)などの工夫で摂取を心がけましょう。また、適度な運動で骨に刺激を与えることや、軽い日光浴も骨粗鬆症の予防に効果的です。今回はカルシウムたっぷりの「鮭のトマト煮カレー風味」を紹介します。

周防大島町食生活改善推進協議会久賀支部 隅田米子

エネルギー 199kcal たんぱく質 18.0g 脂質 8.2 g  
カルシウム 150ml 食塩相当量 1.4 g

材料	4人分
鮭(60g)	4切れ
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
酒	大さじ1
たまねぎ	100g
キャベツ	360g
にんにく	1かけ(10g)
ヨーグルト	300g
トマト缶	150g
カレー粉	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	適量

<作り方>

1. 鮭に塩・こしょう・酒をふって下味を付ける。
2. たまねぎは2cmの角切り、キャベツは大きめのざく切り、にんにくはみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、②のにんにく、たまねぎを炒める。油がなじんだらキャベツを加えて塩・こしょうをふる。
4. キャベツが軽くしんなりしたら上に①の鮭を並べ入れ、Aを混ぜ合わせたものを加えて、中火で7~8分煮る。
5. 器に盛り付ける。



### 鮭のトマト煮カレー風味

