

県警音楽隊がやって来る！

安全フェスタ in 大島

皆様のご来場をお待ちしております。



◆日時

10月11日(金)

午後1時30分開演(開場:午後0時30分)

◆場所

橘総合センター

◆入場料

無料

◆内容

ザ・ポリスターズによる振り込め詐欺被害防止寸劇、交通安全教室「みんなで楽しく交通安全を学びましょう」、山口県警察音楽隊によるコンサート

◆主催

柳井広域防犯対策協議会

◆共催

周防大島町・柳井警察署・

柳井交通安全協会

◆問い合わせ

柳井警察署 生活安全課

☎0820(23)0110



みんなで つくろう 安心やまぐち

今回は子どもの食生活についてお伝えします。間食や夜食の摂り過ぎ、好きなものばかり食べる(偏食)、朝食抜き(欠食)といった食生活の偏りから、肥満ややせの子どもが増えています。将来、高血圧や高脂血症、骨粗鬆症などの生活習慣病にかからないためには子どもの頃からよい食習慣を身につけておくことが大切です。毎食、主食(ごはん・パン・めんなど)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)・副菜(野菜・海藻・きのこなど)をそろえ、牛乳・乳製品や果物も欠かさず摂ることでバランスを整えましょう。今回は野菜と海藻がたっぷり入った「ひじきとオクラのサラダ」を紹介します。野菜や海藻は便秘を防ぐだけでなく、生活習慣病の予防にも効果的です。いろいろな野菜を使ったおかずを1日5皿以上食べましょう！

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部 浜田祖代美

ひじきサラダ



エネルギー 110kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 6.2 g 食物繊維 3.6 g
食塩相当量 0.7 g

<作り方>

1. ひじきは水で戻し、熱湯でゆでる。
2. オクラは塩(分量外)でもみ、そのまま熱湯でさっとゆで、小口切りにする。たまねぎは薄切りにする。コーンは熱湯でさっとゆでる。
3. 鶏ささみは筋を取り、熱湯でゆでる。粗熱がとれたら割いておく。
4. ボウルにAを合わせて、①のひじき・②の野菜・③の鶏ささみを加え、和える。
(※具材の水気をよく切って和える。)

材料	4人分
ひじき(乾)	12g
オクラ	8本
たまねぎ	1/2個 (100g)
コーン(缶)	50g
鶏ささみ	80g
ごま(すり)	大さじ1
マヨネーズ	大さじ2
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2