

# 成人式は1月4日に開催します

平成27年度周防大島町成人式を開催します。

■日時

平成28年1月4日(月) 午前11時から

■会場

橘総合センター

(周防大島町大字西安下庄445-2)

■対象者

平成7年4月2日から平成8年4月1日まで生まれ、町内に住民票のある方、または町内の中学校を卒業された方です。該当者には、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。案内状を送付し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



▲昨年度の成人式の様子

## 11月は 児童虐待防止推進月間です！

「もしかして」あなたが救う 小さな手  
 (全国公募により選定された作品)

- 虐待かと思ったら。
- 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、気軽にご連絡・ご相談ください。

■問い合わせ

児童相談所 (全国共通3桁ダイヤル)

☎189 (地域の児童相談所につながります)

福祉課

☎0820(77)5505

最近では食べ物の摂り過ぎで肥満や糖尿病などの生活習慣病になったり、反対に偏りのある食生活や食べる量の不足で痩せの状態になったり、と半健康状態にある人が増えています。

このような現状を防ぐために、「どんな栄養素をどのくらい摂れば良いか」という目安が示された『日本人の食事摂取基準』というものが厚生労働省から出されています。食材に含まれる栄養素にはたくさんの種類があり、その中には、ほんの少しの量であっても私たちの身体で大切な役割を持っているものもあります。様々な栄養素を過不足なく摂って健康を保つには、偏りなくいろいろな食材を食べるように心がけ、こまめに体重等を計りながら食べ過ぎになっていないかを確認しましょう。

今回は意識して食べたい野菜や海藻を使った献立を紹介します。減塩のために、梅干しを食べるのを控えている方が増えているのではないかと思います。その梅干しを調味料の代わりに使い、マヨネーズのコクや、かつお節・ごまの風味をいかした味付けになっています。簡単ですので、ぜひ作ってみてください。

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部 長尾 玲子



### 野菜の梅マヨネーズ和え (4人分)



エネルギー 72kcal たんぱく質 1.7g 脂質 5.9 g  
 食物繊維 1.6mg 食塩相当量 0.7 g

<作り方>

1. キャベツはざく切り、にんじんはせん切り、わかめは水で戻し、大きければ一口大に切る。それぞれさっと茹でる。
2. 梅干しは種を除いて包丁でたたき、Aを加えて混ぜ合わせる。
3. ①の具材を②で和える。

材料	分量
キャベツ	100g
にんじん	30g
わかめ(乾)	4g
梅干し	1個(10g)
マヨネーズ	大さじ2
かつお節	3g
ごま	大さじ1
砂糖	小さじ1

A