

島のくらしをおすすめ  
く夏コースく

○石窯ピザづくり

日時

6月3日(木)

午前9時～午後4時

場所

大島地区東三浦 実施者宅

・体験料 2000円/人

・受入人数 5～6人

・募集締め切り 5月22日(金)

※昼食あり

○かしわ餅とさくら餅づくり

日時

6月11日(木)

午前9時～午後1時

場所

大島地区 志佐

工房ふきのとう

・体験料 1200円/人

・受入人数 5～6人

・募集締め切り 6月1日(月)

※昼食あり

○しそジュースづくり

日時

6月21日(日)

午後1時～午後4時

・場所 橘地区 東安下庄

・農産物加工センター

・体験料 1500円/人

・受入人数 10人

・募集締め切り 6月11日(木)

※各コースとも申し込み多数の場合は抽選となります。

また、少数の場合は開催できないこともありますので、ご了承ください。

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット

ワーク事務局(農林課内)

☎0820(79)1002

『おはぎの会』参加者募集

周防大島町では、大島地区農家生活改善士会が中心となり、大島でとれる旬の農水産物を使った料理・加工や農業体験、地域文化の伝承等を通して、町内に移住された女性の方を対象に大島の魅力を知り、暮らしに活かすための知恵や技を身につけていただくために交流会(おはぎの会)を月1回程度開催しています。

■問い合わせ

柳井農林事務所

☎0820(25)3292

農林課

☎0820(79)1002



おはぎの会の様子

健康増進計画(後期計画)を推進しています!  
～ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

ちょび塩 春レシピ

ごまじゃこサラダ



材料	2人分
キャベツ	100g
にんじん	30g
きゅうり	30g
ちりめんじゃこ	10g
ごま油	小さじ1/2
ごま	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

1. キャベツは3cm角程度に切り、にんじんはせん切り、きゅうりは輪切りにする。鍋に湯を沸かし、キャベツとにんじんを茹で、最後にきゅうりを入れてさっと茹でる。水気をよく絞っておく。
2. フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこをカリカリに炒める。
3. ボウルにAと②を合わせ、①を加えて和える。

エネルギー 48kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.0g  
食物繊維 1.5g 食塩相当量 0.7g

ピクロス大島店、中央フード大島店、丸久大島小松店、山口県漁業協同組合、JA山口大島各店舗と商工会、町内医療機関、子育て支援センターにご協力いただき、ちょび塩レシピを置いています。ご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504

今回は東和学校給食センターでも提供されているちょび塩メニューを紹介いたします。  
ちりめんじゃこやごまの風味、酢の酸味が効いて食塩控えめでもおいしく食べられます。さっぱりとした味付けで野菜がたっぷり食べられますので、ぜひ作ってみてください。  
具材に使っているキャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCにはコラーゲンの合成や鉄の吸収促進、抗酸化作用による細胞保護などの働きがあります。