

今月のレシピは…

かぼ「ちゃ」のフラワーサラダ



いろいろもきれいで
おいしそうだね!

素材本来の甘みが
ぎゅっと凝縮!
旬のかぼちゃが
主役のレシピです



開成町食生活改善
推進協議会
会長 森美佐 さん

食べて健康! 食生活 改善レシピ

第4回



問 保険健康課
☎84-0328

開成町食生活改善推進協議会の
皆さんが考案したレシピをご紹介します!

材料 (4人分)

かぼちゃ …… 200g
れんこん (細め) …… 80g
酢 …… 少々
玉ねぎ …… 小 1 個 (40g)
A 西京味噌 …… 10g
木綿豆腐 …… 40g
水切りヨーグルト …… 20g
マヨネーズ …… 10g
こしょう …… 適宜
ミニトマト
(またはラディッシュ) …… 8 個
アボカド …… 1 個
ローストアーモンド
(またはナッツ・くるみ) …… 20g



◀過去のレシピはこちら

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮つきのまま水でぬらし、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ 500w で 4 分加熱する (または、蒸し器で 10 ~ 15 分蒸す)。スプーンで形が少し残る位につぶしておく。
- ② れんこんは厚さ 2 mm の半月切りにし酢水にさらし、シャキシャキ感が残るようにさっと茹で、半量はみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄い輪切りにし、水にさらし、半量はみじん切りにする。
- ④ 木綿豆腐は水切りし、A の材料をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜ、①と②・③のみじん切りを混ぜる。
- ⑤ ミニトマトはヘタを取り、くし切りにする。アボカドは半分に切り、薄くスライスする。
- ⑥ 皿にれんこん・アボカドの薄切りを重ね花のようになるよう円形に並べ、中央に④を盛る。玉ねぎの薄い輪切りとミニトマトを添え、刻んだローストアーモンドをちらす。

1 人分の栄養価 | エネルギー 186kcal タンパク質 4.6g 脂質 12.1g
カルシウム 52mg 食塩相当量 0.4g

子育てナビ

防災の備え

問 こども課 ☎84-0327

9月1日は防災の日です。地震や天候の変化による災害はいつ発生するか分かりません。日頃の備えが安心に繋がります。



防災グッズの準備

自分自身や家族を守るために、持ち出し物品の確認を行うことが大切です。非常時に持ち出すものを、あらかじめリュックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしましょう。3~7日分の備蓄が推奨されています。

【大人の基本アイテム (一例)】

食料・水・着替え・歯ブラシ・常備薬・防寒または熱中症対策ができるもの・懐中電灯・ごみ袋・レインコート・ティッシュペーパー・トイレットペーパー・お薬手帳のコピーなど



もしもの時の
準備だね

町ではご家庭の非常用持出袋の補助しています! この機会にご活用ください。



今なら
保存水
プレゼント中!



避難経路の確認

自宅から最寄りの避難所までのルートをお子さんと一緒に移動する場合を想定して確認しておきましょう。幼稚園・保育園や学校に通っている場合は、「引き取り訓練」で園や学校との連携を確認しておきましょう。

災害発生時は、通信障害や充電切れによりスマホが使用できず、連絡が取れなくなる可能性があります。連絡先のメモを作成しておくこともお勧めです。



【妊婦さんの場合】

母子手帳・医療機関の連絡先・衛生用品 (ウェットティッシュや生理用品、中身の見えないごみ袋等)



【乳幼児期のお子さんがある家庭】

母子手帳・オムツ・ミルク・使い捨て哺乳瓶か紙コップ・おしりふき・離乳食・バスタオルやベビー布団・ガーゼ・スプーン・おもちゃ (避難所では音が出ないもの)・抱っこ紐・おやつ・着替え

※発育段階に応じて必要なものが変化するため、定期的に見直しましょう。

サポセンNEWS

町民センター2階「開成町民活動サポートセンター」(通称、サポセン)に利用登録をしている団体の活動を紹介します。

問 地域防災課 ☎84-0326

モリンガ収穫祭@ハロウィン save the earth in かいせい

町内の農地にモリンガを植えることにより脱炭素の実現をめざし、活動をスタートした「save the earth in かいせい」を紹介します。この事業は、令和8年度の協働のまちづくり事業に採択された取組です。

CO₂吸収に優れ「スーパーフード」と言われているモリンガを開成町の皆様に知ってもらうため、モリンガ収穫祭を開催します (参加費無料、50組限定)。

日時: 10月31日(土) 10時~12時(予定)
場所: 開成町牛島185付近 (駐車場はありません)

申込はこちらから▶



サポセンからのお知らせ

サポセンに利用登録して地域活動に参加してみませんか。

登録をすることで、他団体との交流や会員募集の情報発信などメリットがたくさん! ※登録には条件があります。

サポセン利用登録はこちらから▶



当日は環境学習とミャンマー料理やモリンガ茶を紹介し、ハロウィンイベントも開催します。

元気だより

「おはよう!ぐるんぱクラブのひととき」

問 開成幼稚園 ☎82-4247

未就園児の A ちゃんが、今まで遊んでいたキッチンセットをおもむろに片付け始めました。隣の保育室から園児たちの歌声が聞こえてきたからです。

「おいこちゃんのおへやに行きたい」と言いながら、自分で靴を履き始めました。廊下ですれちがった年長さんが

「A ちゃん、おいこちゃんに会いに行くの?」と、同じ目線になって優しく声をかけをします。おいこちゃんを見つけた喜びいっぱいの A ちゃんを、おいこちゃんは抱きしめてくれました。

「家ではけんかばかりだけれど…」異なる環境では、表出する子どもの姿も変わります。子どもの新たな良さを発見し、見ていたお母さんも優しい気持ちになったことは間違いありません。

6月2日から開成幼稚園で始まった未就園児親子の遊び場「おはよう!ぐるんぱクラブ」は、1か月間の利用者が延べ 130 人を超えました。

こうした異学年の交流が自然と生まれる以外にも、たまたま出会った保護者同士で日頃の子育ての悩みを分かち合ったり、この幼稚園を卒園した町外在住の保護者が恩師と再会したり、新たな出会いの場ともなっています。

「元気だより」では、町の園・学校の様子をお届けします。