食べて健康！食生活改善レシピ 第5回

今月のレシピは…

里いもと焼き鮭のおかずサラダ

旬の鮭を食べよう！





焼き鮭の香ばしさがアクセントになっています！

開成町食生活改善推進協議会
会長　森　美佐さん

過去のレシピはこちら▼

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！

問 保険健康課 ☎ 84-0328

材料（4人分）

- 里いも…… 8個（500g）
- 甘鮭の切り身　2切れ（約120g）
- 万能ねぎ…… 8本
- A［柚子こしょう …… 小さじ2
- A［マヨネーズ …… 小さじ4

作り方

①里いもは、たわしでこすって泥を洗い落とし、横半分に切る。耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(500w)で5～6分、竹串がすーっと通るまで加熱する。ラップを外し、粗熱を取り、皮をむく。【鍋で茹でる場合：里いもに被るくらいの水を注ぎ、15分程中火で加熱し、竹串がすーっと通ったら、ザルに取る。粗熱を取り、皮をむく。】

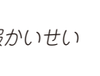
②万能ねぎを小口切りにする。

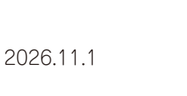
③鮭は魚焼きグリルでこんがりと焼く。粗熱を取り、皮と骨を取り除きほぐす。

④里いもが熱いうちにボウルに入れ、フォーク等で荒くつぶし、Aを加えて混ぜる。②・③を加え、さっと混ぜて盛り付ける。

1人分の栄養価｜エネルギー 150kcal　タンパク質 8.8g　脂質 6.5g　カルシウム 24mg　食塩相当量 1.4g

開成弥一芋の収穫がはじまっています





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ていますが、今回は特別編として協働の取組を紹介します。

問 地域防災課　☎ 84-0326

サポセンからのおしらせ

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。

▲サポセンの利用登録はこちら

ヒューマン＆アニマルネットワーク

ヒューマン＆アニマルネットワークは、猫と人間が共生できる優しい未来を目指し、野良猫の不妊去勢手術（TNR活動）の推進や保護猫の里親会の開催など命をつなぐ活動に取り組んでいます。現在、里親として猫を迎えたい方をはじめ、活動を手伝っていただけるボランティアも大募集中です。未来へ希望をつなぐこの活動に、ぜひ注目してみてください。





●活動場所　開成町や小田原市などの西湘地域
●活 動 日　TNR活動･･･必要に応じて
　　里親会･･･月に1回(基本的に第4日曜日)

●連絡先　(開成町 代表) 山口 愛 070-2682-1368

子育てナビ

冬に流行する感染症

問 こども課　☎ 84-0327

感染症とは、細菌やウイルスなどの病原体が体内に入り増殖することで、体に異常を引き起こす状態を指します。

【冬に流行する感染症】

冬は空気の乾燥や寒さから換気の機会が減り、感染症が流行しやすい時期です。季節性インフルエンザやRSウイルス感染症などが代表的です。
特に乾燥は、病原体が空気中に長く留まる原因になります。



【感染症対策】

感染症対策の基本は、手洗いやマスクの着用、換気をきちんと行うこと。そして、部屋の湿度を保つことも予防に役立ちます。
また、規則正しい生活や予防接種で免疫力を高めることが大切です。



免疫力アップをめざそう！



【家庭内感染を減らすポイント】

小さなお子さんのいるご家庭では、感染症の広がりを防ぐことに難しさを感じることもあるかと思います。
家庭では、大人が感染を広げないよう、咳エチケットや手の衛生を徹底しましょう。
人混みを避ける、環境を清潔に保つことで家族みんなが元気に過ごせるよう気をつけてください。

元気だより

「元気いっぱい〝いただきます〟」

酒田保育園　栄養士　岡本理絵

問 酒田保育園　☎ 82-2277





０・１歳児の離乳期のお友だちは、月齢に応じて昼食とは別メニューの離乳食を提供しています。家庭での食事の様子を聞き、栄養士や保育士が連携して、一人ひとりの成長を見ながら離乳食を進めていきますが、保育士の「おいしいね！」の声に安心して、一口ずつ大きな口を開けて食べています。
保育園の「食育」は、こどもたちが食事を楽しみ、成長していくことを目指しています。

年長児になると、自分たちで食べるご飯をミニキッチンで炊飯します。「クッキングデー」では、季節の行事食を作って食の大切さを体験しています。
毎日の給食時間には、年長児が小さいクラスのお手伝いをしながら、「思いやりの心」を育んでいます。今日もまた、元気一杯の「いただきます！」の声が給食室に聞こえてきます。

「元気だより」では、町の園・学校の様子をお届けします。