

今年度、あなたが進化したことを教えてください！

ミアキスのテーマは、「あなたは何に進化する？」です。1年間続けてきた広報のこのコーナーでは、そんな常に進化し続けるミアキスをお伝えすることが出来たでしょうか？私にとっての1番の「進化」は、どんなに小さなきっかけでも、行動を起こし、やり抜くことが出来るようになった事です。それをまとめて初志貫徹としました！地域のみならずぜひ今年度を振り返ってみてください！（広報担当：大川春哉）

COME ON MIACIS

2019年3月号

NICORI 地下1F
青少年育成プラザ Miacis

Miacis

きっかけ

選択肢を広げ自分を見つめるきっかけを。



サポート

やってみたくてカタチにするための場所とサポートを。



居心地のよい空間や時間、仲間と出会う環境を。

環境

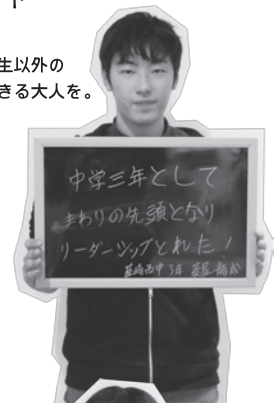
親や先生以外の信頼できる大人を。

大人



苺崎

中高生×地域の機会がある苺崎を。



知っ得！食育ひろば -食改推の簡単レシピ！-

季節の果物を味わう！ 「いちご羹」

ご存知ですか？

いちごはビタミンCが豊富で、風邪をひきにくくしたり、肌の調子を整えるなど、カラダを元気に保つ働きをしてくれます。フレッシュな酸味と甘みを、色々な食べ方で楽しみましょう。

【材料（8切れ分）】

- ・いちご・・・150g
- ・水・・・500ml
- ・粉寒天・・・4g
- ・砂糖・・・50g
- ・レモン汁・・・小さじ1
- 〈練乳ソース〉
- ・練乳・・・大さじ1
- ・牛乳・・・小さじ1～大さじ1

【作り方】

- ① いちごは乱切りにする。
- ② 鍋に水・粉寒天を入れて火にかけて沸騰してから1分ほど煮溶かす。
- ③ 砂糖・レモン汁を加え、再び沸騰させよく溶かし、火を止め粗熱をとる。
- ④ ③の寒天液を容器に注ぎ、少し表面が固まり始めたらいちごを散らし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら切り分けて、お好みで練乳ソースをかける。

【栄養量（1人分）】

エネルギー 41kcal
食塩相当量 0g

■問い合わせ

健康づくり課 健康増進担当
(保健福祉センター内)

☎ 23・4310