

# 6月は「食育月間」 「知っ得!食育ひろば 食改推の簡単レシピ」



「家族や友人と楽しく食事をする」「地元の食材を食べる」といった身近なことが、健康な食生活を送るきっかけになります。6月は食育月間です。この機会に食について考えてみませんか。

## 今月の簡単レシピ

かぼちゃの甘みで減塩効果!  
「かぼちゃのきんぴら」

かぼちゃには、「β-カロテン」「ビタミンC」「ビタミンE」といった栄養素が豊富に含まれています。これらは、体の中にサビを作らせない働き(抗酸化作用)があり、生活習慣病予防になります。ただし、野菜の中でもエネルギーが高いので、食べる量には気を付けましょう。

### 【材料 (4人分)】

- ・ かぼちゃ 小1/4個
- ・ にんじん 1/2本
- ・ ピーマン 1個
- ・ サラダ油、酒、醤油、白ゴマ (※各小さじ2杯)



## まちなかシャッターアート制作ボランティアを募集!!

市ではまちなかの賑わいを創出することを目的に、空き店舗等のシャッターに絵を描くシャッターアートの制作に協力をいただけるボランティアを募集します。

### ■作業内容及び日程(予定)

- ①下地作り(掃除&錆止め塗り) 7月19日(日)
- ②キャンバス作り(基本色塗り) 8月2日(日)
- ③イラスト塗り(1回目) 9月6日(日)
- ④イラスト塗り(2回目) 9月13日(日)

※①~④のいずれか、または複数参加可能

- 時 間 9時~14時頃(各回共通)
- 持 ち 物 昼食、飲み物、軍手、汚れても良い服装
- 募集締切 6月30日(火)
- 定 員 25人程度(①~②)・15人程度(③~④)
- 申し込み・問い合わせ  
商工観光課商工労政担当(内線215・216)

- ### 【作り方】
- ① かぼちゃ、にんじん、ピーマンをせん切りにする。
  - ② フライパンでサラダ油を熱し、にんじんを炒め、かぼちゃを加える。
  - ③ ②に酒を加え蓋をし、かぼちゃに火が通ったらピーマンを加える。
  - ④ 醤油で味を調べて、器に



【栄養量 (1人あたり)】  
エネルギー 99Kcal  
食塩相当量 0.5g

盛り付け白ゴマをふる。  
お好みで七味唐辛子をかけて出来上がり。  
■問い合わせ  
保健課健康増進担当  
☎2314310

## 小水力発電施設稼働開始

4月27日、県営事業により整備された水力発電施設の市への引渡式が行われました。

この施設は徳島堰の流水を利用して発電するもので円野町入野野地内に3基整備され、年間発電量は215,000Kw(家庭内年間電力量43軒分)を見込んでいます。電力の売電収入は市内の農業用水路の維持管理等に役立てていきます。



## 本は心の栄養! ~セカンドブック事業スタート~

市では、これまで11ヶ月児健康教室の場で、ブックスタート事業を実施してきましたが、今年度からは3歳児健診の場でも絵本をプレゼントする、セカンドブック事業を開始しました。人間の感覚器などは、幼児期に急速に発育すると言われており、その期間に絵本の読み聞かせを行うことで、言葉の習得、想像力といった人格形成の基礎を養っていただく一助になればと始まった取り組みです。

4月21日に実施された3歳児健診には、約20組の親子が参加し、市立図書館の担当者から絵本をプレゼントされていました。

