

みんなで筋トレ、続けて元気！



百歳体操!

百歳体操に取り組む団体を紹介。
皆さんもチャレンジしてみましょう。

Vol.18

飯高百歳体操交遊クラブ

“みんな明るく楽しく”をモットーに毎週金曜日に活動しています。活動では、百歳体操の他、「おっらーほーのラジオ体操」や健口かみかみ体操、脳トレなど90分程度の体操をしています。

もともと知り合いだった人だけでなく、体操を通じて出会った人とも、おしゃべりしながら体操を楽しんで、交遊の輪が広がっています。

飯高地区に限らず、興味のある人のご参加をお待ちしています。

活動場所 飯高コミュニティセンター

発足時期 平成30年1月

問 高齢者支援課地域包括支援センター ☎73-0033



みんなみて!みて!!

アートギャラリー



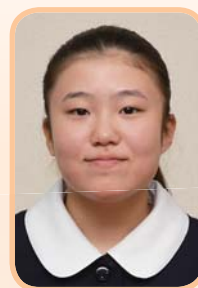
大好きな猫のたこを作ったよ。ハートや星でカラフルにしたのがポイントなんだ。お正月にはママと一緒にたこ揚げするんだ。

匠磋保育園
太田 愛彩ちゃん



緑色でかっこいい竜だよ。自分で紙皿を切り貼りして、絵の具で色を塗ったんだ。竜の形に作っていくのが楽しかったな。

共興保育園
井村 絢くん



楽しさの中に一抹の不安を覚える私。メリハリをつけるため、色を使わず鉛筆で描写。後ろには好きなものを散りばめました。



八日市場第二中学校2年
飯嶋 美心さん

ヘルシーな学校給食をご家庭で再現してみませんか。

給食センターからこんにちは

「第7回和食給食レシピコンテスト」で大賞を受賞したレシピを紹介。どちらも給食用にアレンジし、11月24日に「東総まんきつ給食」として提供されました。 ☎学校給食センター ☎70-2210

Menu No.117

あっぴいちゃんの甘辛つくね ～秋を感じて～

中学校主菜部門で大賞を受賞した神澤咲良さん（八日市場第二中学校2年）考案の一品です。

作り方

- ①ネギをみじん切り、赤ピーマンを乱切り、サツマイモをいちよう切りにする。サツマイモは水にさらし、電子レンジで加熱する。ショウガはすり下ろしておく。
- ②豚ひき肉にネギとAを加えてよくこね、適当な大きさに丸める。
- ③油をひいたフライパンに②を入れ、焼き目が付いたら赤ピーマンを加えて焼く。
- ④火が通ったら、サツマイモ、Bを加えて絡める。



八日市場第二中学校2年
神澤咲良さん

栄養価(1人分)

エネルギー172kcal たんぱく質11.3g 脂質10.7g カルシウム20mg 食塩相当量0.8g

材料(4人分)

ネギ	50g	B	しょうゆ	小さじ2
赤ピーマン	20g		砂糖	小さじ2
サツマイモ	40g		煎りごま	適量
豚ひき肉	240g	A	しょうが	1/4片
			塩こしょう	少々
			しょうゆ	小さじ1/3
			片栗粉	大さじ1



Menu No.118

三色ピーマンの野菜いため

副菜部門で大賞を受賞した小松優紘さん（八日市場小学校5年）考案の一品です。

作り方

- ①キャベツを短冊切り、ニンジンとピーマンを細切りにする。シメジは石突きを取ってほぐし、エノキタケは石突きを取って3分の1の長さ切る。ショウガとニンニクはすり下ろしておく。
- ②フライパンでごま油を熱し、豚こま肉を炒める。
- ③肉に軽く火が通ったら、ニンジン、シメジ、エノキタケ、キャベツ、モヤシ、ピーマンを順に加えて炒める。
- ④野菜に火が通ったら、Aを加え、塩こしょうで味を調整する。



八日市場小学校5年
小松優紘さん

栄養価(1人分)

エネルギー55kcal たんぱく質3.9g 脂質2.9g カルシウム17.9mg 食塩相当量0.4g

材料(4人分)

キャベツ	120g	A	砂糖	小さじ1/3
ニンジン	40g		酒	小さじ1
青ピーマン	50g		みりん	大さじ1/2
赤ピーマン	30g		白すりごま	大さじ1/2
黄ピーマン	30g	B	しょうが・ニンニク	各少々
シメジ	40g		ごま油	大さじ2
エノキタケ	70g		塩こしょう	少々
豚こま肉	120g			
モヤシ	120g			