

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.24 元気会

元気会の百歳体操は、毎週月曜日に活動をしています。メンバーが集まったときにはおしゃべりが盛り上がり、自然と笑顔になれる環境がストレス発散や健康につながっています。

また季節の花を飾るなどリラックステキな体操ができる会場が魅力の1つです。

元気に楽しく体操をし、心も体も健康になりませんか。興味のある人のご参加をお待ちしています。

活動場所 在久内コミュニティセンター (高)

発足時期 令和元年5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



風船に新聞紙と花紙を貼ってだるまさんを作ったよ。ピンクのほっぺがお気に入りなんだ。ハートも付いててかわいいでしょ。

匠磋保育園
鈴木愛ひまり葵ちゃん



名前をデザインして描いた「街」。ビルの立体感がでるよう意識しました。夕焼けのグラデーションもきれいに描きました。



豊栄小学校6年
勝股愛こ心さん



うちわの表面の凹凸で描くのに苦労しましたが、丁寧に作業をして、カブトムシや夏の入道雲の質感をうまく表現できました。



八日市場第一中学校3年
金杉遙馬さん

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8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22日に「東総まんきつ給食」として提供されました。 問学校給食センター☎70-2210



材料(4人分)

サバ……………4切れ	水……………大さじ1
片栗粉……………大さじ3	しょうゆ……………大さじ1/2
揚げ油……………適量	みりん……………大さじ1/2
赤ピーマン……………10g	酒……………大さじ1
青ピーマン……………10g	酢……………大さじ1
黄ピーマン……………10g	砂糖……………小さじ1
タマネギ……………30g	片栗粉(とろみ用)……………適量

Menu No.124

カラフル！サバなんばん

小学校主菜部門で大賞を受賞した秋葉穂里さん(椿海小学校5年)考案の一品です。

作り方

- ① ピーマンを細切り、タマネギは薄切りにする。
- ② フライパンに①とAを入れて加熱し、たれを作る。
- ③ サバに片栗粉を付けて、180℃の油で揚げる。
- ④ 揚がったサバにたれをかける。

三色のピーマンを使ってカラフルに仕上げました。



椿海小学校5年
秋葉穂里さん

栄養価(1人分)

エネルギー232kcal たんぱく質9.0g 脂質18.4g カルシウム7mg 食塩相当量0.5g



材料(4人分)

サバ水煮フレーク……………240g	酒……………大さじ1
サラダ油……………適量	砂糖……………小さじ2
みじん切りショウガ……………小さじ1	みりん……………大さじ1
ニンジン……………50g	しょうゆ……………大さじ1.5
レンコン……………50g	みそ……………小さじ1
タマネギ……………90g	
干しシイタケ…1~2枚	
赤ピーマン……………15g	

Menu No.125

東総の豊かなめぐみのサバそぼろ

中学校主菜部門で大賞を受賞した江波戸実歩さん(八日市場第二中学校3年)考案の作品です。

作り方

- ① 野菜はみじん切りにする。干しシイタケは水で戻してからみじん切りにする。
- ② フライパンで油を熱し、サバ水煮フレークを炒める。
- ③ ②が軽く炒まったら、みじん切りショウガ、ニンジン、レンコン、タマネギ、干しシイタケ、赤ピーマンの順に加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら、Aを加えて煮る。

サバが苦手な人でも食バやすい味付けに工夫しました。



八日市場第二中学校3年
江波戸実歩さん

栄養価(1人分)

エネルギー175kcal たんぱく質12.2g 脂質11.4g カルシウム15mg 食塩相当量1.2g