



## 大根と豚バラのネギ塩炒め

1人当たりの栄養価：エネルギー 324 kcal カロリー 塩分 2.1g



### 材料 (2人分)

- ・大根：300～350 g
- ・豚バラ：120 g
- ・ごま油：大さじ 1/2
- ・塩：少々
- ・A 長ネギ：1/2 本  
酒：大さじ 1  
塩：小さじ 2/3  
粗びきコショウ：少々  
ごま油：少々

### 作り方

- ①大根は 4 センチくらいの拍子木切りにする。豚肉は 3 センチ幅に切る。
- ②A を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油をしき、豚肉をさっと炒め、色が変わったら大根を加えさらに炒める。
- ④ふたをして弱めの中火にし、3 分蒸し焼きにし、A を加え、手早く炒め合わせ出来上がり。

～調理担当ヘルスメイトから一言～

大根を1本使い切る1品です。大根と豚肉、ネギたっぷりの塩味で大根のうまみが引き立ちます。

砂野 嘉子さん (新田町区)



すこやかひろく

6月は食育月間です!

### ○食育月間とは?

食育月間とは、国、地方公共団体、関係団体などが協力して、食育の一層の浸透を図ることを目的として設けられた強化月間です。

食育は知育、徳育及び体育の基礎となるべきものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが育てる人間を育てることを言います。

生涯を通して健康な心身を育む上で、「食べる」とはとても大切です。この食育月間を機会に「食」について家族みんなで見直し、健康な食生活を築く食育に取り組みしましょう。

### ○出来ることから始めましょう!

食生活と健康は大きく関係しているため、子どもはもちろん大人にとっても食育は重要です。1日3回の食事を規則正しく食べるようにする、家族や友人と一緒に食べる機会を増やす、旬の食材や地域の料理を味わう、よく噛んで食べるようにするなど食に関心を持ってプラスになることを習慣にして食べる力を育みましょう。

### ○大河原町の食育

町では平成28年度に第2期大河原町食育推進計画を策定しました。この計画は町民一人ひとりが生涯にわたり心身ともに豊かな生活を送るため、自らの食事を考え、食事の大切さを学び実践することができるよう、家庭や保育所、幼稚園、学校、地域が連携して食育に取り組む、心と体が元気になる町づくりを目指します。計画では「おおがわら」にちなんで5つの基本目標を掲げています。

お...おいしくたべようあさごはん  
お...奥歯でよく噛み味わいながら  
わ...家族で野菜のおかずをひと皿増やし  
わ...わが家(町)の食を伝えよう  
ら...らくらく(楽々)みんなで食育推進

今年度の重点目標は「奥歯でよく噛み味わいながら」です。よく噛むことで飲み込む機能がきたえられ、話すための舌や口唇、顎などの動きが維持されます。また、消化吸収が進み唾液の分泌が盛んになり、虫歯などの口の病気の予防にもつながります。さらに、満腹感が増し食べ過ぎを防ぎます。たくさん良い効果が期待できるので、よく噛んで食べるよう心がけましょう。

## 介護の豆知識

### 消費者被害にご用心!

架空請求詐欺や振り込み詐欺の被害額は減少傾向にあるものの、件数は増加しています。これは小さい金額の被害が増えていると言えます。被害者の年代は60歳代以上が多く、高齢者自身だけでなく高齢者の周りの人も注意をしていく必要があります。

最近増えている手口として、「訴訟最終告知のお知らせ」等の記載がされたはがきや手紙が個人宅に郵送され、連絡先に問い合わせると「今日までなら〇〇〇〇円で済む」と言われてお金を振り込ませる手口があります。他にも、警察をかたり「口座を勝手に使われているため確認する必要があります。口座番号と印鑑を用意して警察官が訪問するので待っていてほしい」と言っているとこの手で皆さんの財産をだまし取ろうとしているのです。

### 被害に遭わないためのポイント

- 1 お金を出してしまっ前に相談を。
- 2 知らない電話に出ない・自分のことを話さない・電話しない。
- 3 自分だけは大丈夫と思わない。
- 4 一度立ち止まって考える。
- 5 記録を残す。



やったね!



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診 (5/16) の結果より



村上 輝翔さん



大野 翔空さん



猪野 桃禾さん



跡辺 結埜さん



水井 彩乃さん



高橋 一翔さん



堀籠 芙佳さん



菅原 輝一さん



早坂 蒼さん