

市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)



こぐま保育園

吉富 紋子

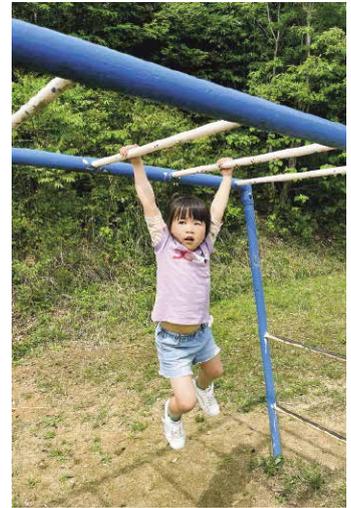
昨年 50 周年を迎えたこぐま保育園。子どもたちは自然豊かな山に囲まれ、四季を感じながら泥んこまみれになるまで遊び、体験し、成長します。大人の手を借りながら羊のお世話もし、命の大切さも学びます。園に興味のある方はぜひ「子育て広場(園庭開放)」に遊びに来てください！(大字有帆 10509-15)

▶次回は中川 善雄さん

出合小学校の遊具

伯野 恭之介

6 歳になる娘が最近出合小学校の遊具にハマり、休みの日には出合小学校に行つてひたすらブランコとうんていをやっています。落ちてても落ちてもうんていにチャレンジする前向きな姿勢に、思わず涙が出ることも。子どもには色々気付かされますね！僕も娘に負けないよう、ゴルフで 130 切れるように頑張ります！(大字山野井 2816)



▶次回は藤枝 友李さん



切干大根とかりかりベーコンサラダ

よく噛むレシピ

材料 / 4人分

- | | | | |
|-------|-----|--------------|-----|
| ・切干大根 | 30g | ・ベーコン | 30g |
| ・にんじん | 50g | ┌・マヨネーズ大さじ3 | |
| ・きゅうり | 1本 | └・しょうゆ小さじ1/2 | |
| ・塩 | 少々 | | |

[1人分栄養価]エネルギー 106kcal / たんぱく質 1.5g / 脂質 8.8g / 塩分 0.5g
[食事バランスガイド] 副菜 1

健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(有帆校区担当)

Point!

噛みごたえのある食材に使用したかみかみメニューです。よく噛むと唾液がたくさん出て、むし歯や歯肉炎の予防につながります。また、胃腸への負担をやわらげて動きを活発にし、消化を助ける効果があります。ほかに、脳に流れる血流量が増し、集中力や注意力が保たれる効果が期待できます。



作り方

- 切干大根は水に 10 分程つけてもどし、水気を切って食べやすい長さに切る。
- にんじん、きゅうりは千切りにして、塩もみをして絞る。
- ベーコンは、短冊切りにして、油を敷かずにフライパンでかりかりになるまで炒める。
- ①②を A で和え、③が冷めたら加えて混ぜる。