

▼一の宮高齢者センターの利用者の皆さんが、七夕飾りを作り、センターに飾られました。皆さんが短冊に書いた「願い事」とは…？



▲宮地保育園の皆さんは、夏の風物を楽しんでもらおうと、毎年七夕飾りを作って、J R宮地駅に飾っています。

* 地産地消クッキング *

～ 食生活改善推進員協議会 ～

【トマトのカップサラダ】 * 材 料 (5人分) *

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| ・トマト……………小5個 | ドレッシング |
| ・キュウリ……………中1本 | ・プレーンヨーグルト…100g |
| ・セロリ……………80g | ・オリーブオイル…大さじ1 |
| ・パプリカ……………1/4個 | (A) ・酢……………大さじ1 |
| ・プロセスチーズ…100g | ・砂糖……………大さじ1 |
| ※野菜の量は、使用するトマトの大きさを調節して下さい。 | ・塩コショウ……………少々 |

* 作り方 *

- ① トマトはヘタの方を少し厚めに切って蓋に使う。中身をスプーンでくり抜いて容器に使う。中身は小さく切る。
- ② キュウリ、セロリ、パプリカ、チーズはそれぞれ1cm角に切る。
- ③ ボールに(A)の材料を全て混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ドレッシングに①のトマトの中身、②を入れて和え、くり抜いたトマトの中に入れる。

食改の知恵袋：今回の手作りドレッシング1人分は、マヨネーズ大さじ1杯(12g)と比較すると約半分のカロリーでおいしくいただけます。



トマトのカップサラダ

エネルギー：139kcal
たんぱく質：6.4g
脂 質：8.5g
カルシウム：169mg
塩 分：0.9g

< 栄養士より一言 >

旬のトマトを丸ごと使ったサラダです。体をよい状態に保つために摂って欲しい緑黄色野菜の1日の量は150gです。緑黄色野菜とは、トマト、人参、ほうれん草など食べるとビタミンAが豊富に摂れる野菜を言います。ビタミンAには血管の老化を防ぐ抗酸化作用があります。血管は体の隅々に栄養や酸素を運ぶ大切な役割を担っています。血管を守るためにも毎日食べましょう。両手に1杯が150gの目安です。

まちの
元気印



じょうこのみ
城 古乃美さん(23) 小地野
田代歯科医院 勤務

- 【血液型】 A型 【趣味】 ドライブ
【阿蘇の好きなおとこ】
自然が豊かで落ち着いて暮らせるところ
市民の方みんなが心温かいところ
【阿蘇市への要望】
人口増加のためにも雇用の場を増やしてほしい
【好きな男性のタイプ】
明朗活発で思いやりのある人
【好きな言葉】
夢を諦めてはチャンスはない

さわやか
フレッシュマン

Q. 仕事の内容
歯科アシスタント業務

Q. 仕事で、日頃から心がけていること
目配り 気配り

市の人口 28,944人 (男 13,669人 女 15,275人) 世帯数 11,041戸 H22.7.1現在

広報あそ8月号 発行/阿蘇市役所 熊本県阿蘇市一の宮町宮地504番地1 編集/情報課広報情報係 TEL0967-22-3253
印刷/(株)つるばやし印刷