

あなたも作ってみませんか

テーマ 元気で長生きするための料理



塩昆布ソースの
温野菜サラダ

1人分110kcal 食塩相当量 0.6g 野菜110g

材料 (4人分)

- 人参……………120g ブロccoli……………120g
- ぶなしめじ…………… 80g 玉ねぎ……………120g
- 袋とうふ…………… 1本(200g)
- マヨネーズ…大さじ2 塩昆布…………… 10g

作り方

- ①人参は皮をむいて厚さ1cmの輪切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。しめじは石づきを取り除き4つ割りにし、玉ねぎはくし型に切る。
- ②フライパンに水を1/2カップと人参を入れ、ふたをして火にかける。沸騰してから2~3分加熱する。
- ③②に他の野菜を加える。ふたをして2~3分加熱したら、ふたを取って水分をとばす。
- ④袋とうふをボウルに入れ、フォークでつぶし、塩昆布、マヨネーズを加えて混ぜ、ソースにする。
- ⑤野菜を器に盛り、④のソースをかけて出来上がり。

ポイント

簡単に野菜がたっぷりとれるメニューです。野菜は、毎食このくらいの量を目安にとりましょう。

相談

いろいろの相談

日時 5月13日(火)
13時~14時

場所 市役所

対象

▽眠れない日や憂鬱な気分が続く、
育児・家事等がつかないといった
相談

▽家族など身近な方を自殺でなく
されたご遺族

申込み 相談日前日までに電話に
て予約してください。

問 健康推進課 内線2367

相談

子どもの
食育・栄養相談

就学前までの子どもの元気な体
を作る食生活について栄養士が相
談に応じます。むら食い、好き嫌
い、食物アレルギーなど、お気軽
にご相談ください。

日時 5月16日(金)
10時~11時30分

場所 保健センター五所川原

申込み 相談日の2日前までに電
話で予約し、母子健康手帳を持
参してください。

問 健康推進課 内線2365

相談

介護予防元気相談

身体機能に不安がある、今の
健康を維持したいなど、介護予防
に関するをお気軽にご相談く
ださい。

▽5月13日(火) 13時~15時

北部コミュニティセンター

▽5月22日(木) 13時~14時

松島会館
地域包括支援センター

TEL (38) 3939

~学生発 平均寿命アップ実現プロジェクト~ ミニミニ保健師アイデアコンテスト

学生が自分や市民の健康づくりについて考え、高校生だからこそできる、より健康になるアイデアを競うコンテストです。保健師の職業体験ができます。

当日は、ポスターセッションと、5分間スピーチを行います。

応募対象 市内在住の高校生、市内の高校に在籍する
学生で、個人またはグループ

エントリー期間 5月12日~9月1日

*希望者には、ワークショップや食の探検ツアー、ミニミニ保健師スタンプラリーへの参加、保健師の職場体験など、アイデアづくりに向けて保健師がお手伝いをしますので、お気軽にご応募ください。

テーマ 健康づくりに関すること

コンテスト申込締切 9月30日

コンテスト審査 10月に開催される産業まつり会場にて行う予定

審査基準

情報収集力/アイデアの独創性/アイデアの地域性/プレゼンテーション力

表彰

▽最優秀賞 賞状と図書券3万円分

▽市長特別賞 賞状と図書券3万円分

▽ごしょがわら産業まつり運営委員長賞 賞状と図書券2万円分

▽グッドアイデア賞 賞状と図書券2万円分

*応募者全員に参加賞と、地域でボランティア活動をされた方には、ボランティア活動認定書を進呈。

*詳しくは、市ホームページをご覧ください。健康推進課、各総合支所にもパンフレットを備え付けします。また、学校を通じてパンフレットを配布します。

申込先 健康推進課 内線2363

からだ、食、健康づくり、
看護、医学、保育、介護等、
関心ある方

