

東京 2020 パラリンピックの成功を願って

東京 2020 パラリンピックの聖火の種火起こしが8月11日、NPO 法人がんばろう会で行われました。当日は、パラリンピックの成功を願い、がんばろう会の利用者とスタッフが協力してマイギリ式で種火を起し、ランタンに火を灯しました。



この火は、8月13日の採火式中通り地方の火となり、15日の集火式で3地方の火が集まり福島県の火となって、東京へ出立しました。その後、東京都で全国の火が集火され、パラリンピックの聖火となりました。



ゆきの
会田 優希乃ちゃん
(駒形)



3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんを紹介します。
(7月9日実施)



ことあ
永瀬 琴明ちゃん
(下北方)

おいしく、楽しく!減塩&野菜を食べよう!
めざせ! 健康な平田村

根菜は乱切りにすることで、よく噛むことに加えて食感を楽しめます。隠し味の味噌もポイントです。ご飯が進む一品ですのでぜひお試しください。

調理時間
約25分



今月のmenu

根菜の
ポロネーゼ風

材料 (4人分)

にんにく.....1片
たまねぎ.....1個
ごぼう.....1/2本
れんこん.....80g
合びき肉.....200g
オリーブオイル...適量
塩.....少々
トマト缶.....1缶
◎こしょう.....少々
◎ケチャップ.....大さじ2
◎中濃ソース.....大さじ2
◎味噌.....大さじ1

作り方

- ① にんにくをみじん切りにし、鍋にオリーブオイルを入れ、香りが出るまで炒める。
- ② ①に合びき肉を入れ、塩を加えて、火が通るまで炒める。
- ③ たまねぎは角切り、ごぼうとれんこんは小さめ乱切りにする。
- ④ ②に③を加えて、全体に火が通るまで炒めたら、トマト缶を加えて強火で煮る。
- ⑤ 煮立ったら◎の調味料を加えて弱火~中火で10~15分再度煮る。
- ⑥ 全体的に煮詰まり、水気が少なくなったら完成。

1人分の 栄養価 (ポロネーゼ風のみ)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	236kcal	11.9g	11.6g	21.3g	1.9g

今月の表紙

パラリンピック聖火の種火起こしの様子です。種火が起きた瞬間、歓声が上がりが感動に包まれていました。

