

消防団秋季訓練

消防団の秋季訓練が11月14日、村内各地で行われました。

今年度は新型コロナウイルス感染予防の観点から、一斉に集まつの訓練は実施せず、各地域で放水訓練や規律訓練などを実施しました。団員は「自分たちの地域は自分たちで守る」消防精神で、真剣に訓練に臨んでいました。

また、訓練終了後は、地元の消火栓や防火水槽の点検を実施し、火災・災害への備えを再確認しました。



長寿のための健康づくり カローリング大会

第17回村長杯カローリング大会が11月16日、旧蓬田中学校体育館で行われました。

この大会は、国民健康保険事業の一環として開催されているもので、村老人クラブ連合会の各単位クラブから28チーム、104人が参加しました。当日は、感染症対策を徹底し、健康づくりのために会員相互の親睦を深めながら、熱戦を繰り広げました。

大会結果は次のとおりです。

第1位	中倉東A	20.0点
第2位	中倉西	18.9点
第3位	打違内A	18.6点
第4位	上蓬田北部A	18.3点
第5位	永田A	17.0点



～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ! 健康な平田村



ベジバーグ

しいたけと豆腐で作ったヘルシーな植物性材料のハンバーグです。しいたけは、エリタデニンという成分により、コレステロール値を下げ、動脈硬化や高血圧の予防が期待できます。

調理時間
約20分

材料 (2人分)

木綿豆腐	80g
しいたけ	50g
玉ねぎ	50g
にんじん	40g
小麦粉	20g
たまご	1個
味噌	大1/2
塩こしょう	適量
オリーブオイル	大1/2×2

作り方

- 木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジで600W 2分加熱する。粗熱を取りながら重しをする。
- しいたけは軸を除き、みじん切りにする。にんじんは粗みじん切りにする。玉ねぎも細かく刻む。
- フライパンにオリーブオイル大1/2と②の具材、塩こしょうを入れ、水分がなくなるまで中火で炒める。
- ボウルで木綿豆腐を細かくなるまで崩し、①、小麦粉、たまご、味噌を加えてよく混ぜる。
- ④を成形し、オリーブオイルをひいたフライパンで両面こんがり焼き色がつくまで焼いたら完成。

1人分の
栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
207kcal	8.7g	12.8g	14.6g	0.7g

