



むし歯の本おめでとう!



小平小学校



ひらた清風中学校



蓬田小学校

～食事で生活習慣病を予防しよう!～ めざせ! 健康な平田村



夏野菜を使ったなすそうめん

夏野菜のなすはカリウムが多く含まれており、余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、高血圧予防に役立ちます。また、体の熱を放出する効果があり、夏バテの予防にも効果があります。

調理時間
約20分

材料 (2人分)

- なす 3本 (300g)
- 油揚げ 2枚 (40g)
- めんつゆ 300ml
- ゴマ油 大さじ1
- そうめん 200g

作り方

- ①なすのヘタを落とし、縦半分に切って、斜めに軽く切り込みを入れます。
- ②フライパンにごま油をひき、なすの皮を下にして中火で3分ほど熱します。
- ③さらにひっくり返して、ふたをして3分熱します。
- ④油揚げは三角に切ります。フライパンに油揚げ・めんつゆ・唐辛子を入れて、中火で5分ほど煮ます。
- ⑤そうめんをゆでたら、しっかり水気をきり、盛り付けて煮汁をかけて完成です。

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
	359kcal	13.0g	13.4g	45.7g	5.1g

今月の表紙

6月28日に各小学校で行われた人権啓発活動のひとつ「人権の花」運動の様子です。花を育てることを通して、思いやりの心や人権尊重についての理解を深めることを目的に実施されています。児童たちは自分で選んだマリーゴールドやサルビアを、お互いに協力してバランスを調整しながら植えていました。

