平田村のホームページ
https://www.vill.hirata.fukushima.jp
編集・発行 平田村役場・企画商工課
〒963-8292 福島県石川郡平田村大字永田字切田116番地 TEL.0247-55-3115

【保護者ひとこと】
仕上げみがきまできちんとしました。

塙　愁汰（しゅうた）くん
（上蓬田）

【保護者ひとこと】
歌いながら楽しくみがきました。

森川　葵（あおい）くん
（駒　形）

【保護者ひとこと】
上手に自分でみがいて、仕上げみがきも頑張りました。

塩田　一翔（かずと）くん
（永　田）

むし歯０本表彰

3歳児健康診査でむし歯０本だったお子さんを紹介します。（5月27日実施）

【保護者ひとこと】
みがき残しがないように頑張りました。

坪井　陽奈（ひな）ちゃん
（西山二）

【保護者ひとこと】
歯みがきの動画を見てから、実際にみがきました。

三本松優征（ゆうせい）くん
（東　山）

【保護者ひとこと】
大好きなアンパンマンの歯ブラシで頑張りました。

宇佐美彪聖（こうせい）くん
（下北方）

～食事で生活習慣病を予防しよう！～

めざせ! 健康な平田村

キウイやパイナップルにはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を向上させる効果があります。夏に旬な果物で栄養を取りながら、デザートを楽しみましょう。

調理時間 約20分

パインとキウイのヨーグルトバーグ

材料（2人分）

- プレーンヨーグルト……450g
- パイナップル……1/4個
- キウイ……1/2個
- ベリーミックス（冷凍）……15g
- はちみつ……大さじ1
- フルーツグラノーラ……大さじ1（お好みで）

作り方

❶ヨーグルトを水切りする。
❷パイナップルは皮と芯を除いて、2㎝程度の角切り、キウイは皮をむいて8等分の半月切りにする。
❸ボウルにヨーグルトとはちみつを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
❹バットにオーブンシートを敷いて、❸を流し入れ表面を平らにする。
❺❹にパイナップル、キウイ、ベリーミックスを並べ、フルーツグラノーラを全体に散らす。
❻❺を冷蔵庫で6時間以上冷やし固め、8等分に切り分けてお皿に盛って完成。

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
	220kcal	8.8g	7.0g	41.1g	0.3g

今月の表紙

今が旬でおいしいいんげんの収穫風景です。
平田村では生産が盛んな作物の一つで、高原ミドリという品種が有名です。
坪井マツ子さん（西山二）に撮影のご協力をいただきました。ありがとうございました。