

収穫祭



平田村の美味しい
見つけた

道の駅ひらたの収穫祭が10月16日・11月20日に開催されました。今年も感染予防に努めながら、平田村の味覚を来場者の皆さんにふるまうことで少しでも地域の活力になればとの思いでイベントが企画されました。

1回目は日本一辛い村プロジェクトとしてハバネロを使ったイベント「ハバフェス」が行われ、会場は激辛のハバネロ一色に染まり賑わいを見せていました。

2回目は「じねんじよまつり」として当日限定の自然薯の即売会や自然薯すいとんがふるまわれました。

来場された皆さんは平田村の秋の味覚が詰まった産品を味わいながらイベントを楽しんでいました。



ハバネロ絵画コンテスト
入賞者全員で記念撮影



大谷友紀さん

小学生以下の部最優秀賞
「ハバネロマン」



吉田愛翔さん

虫歯0本表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんをご紹介します。

(10月14日実施)



【保護者ひとこと】
丁寧にみがいていました。



とあ
三本松叶愛ちゃん
(上蓬田)

【保護者ひとこと】
大きい口をあけて、仕上げみがきをがんばりました。



そうし
山川 創士くん
(下北方)

【保護者ひとこと】
仕上げみがきをきちんとしました。



ののは
水野 稀羽ちゃん
(打違内)

～食事で生活習慣病を予防しよう！～
めざせ! 健康な平田村



簡単! 白菜ロール

冬が旬の白菜は、風邪予防や免疫力アップに効果的なビタミンCが豊富に含まれています。また、塩分を排出する働きがあるカリウムも多く含むので、高血圧予防にも役立ちます。

調理時間
約15分

材料 (4人分)

白菜……………葉4枚
豚挽き肉……………200g
玉ねぎ……………1/2個
(※) ショウガ……………適量
片栗粉……………小さじ2
塩コショウ……………少々
コンソメ……………大さじ1

作り方

①白菜の芯の部分を薄く削ぎラップに包み、電子レンジ500Wで1～2分温める。
②ボウルに(※)と①の白菜の芯を入れてよく混ぜ、4等分に丸める。
③白菜に②のをせ巻く。巻き終わりに爪楊枝で止める。
④鍋に入れ、水を注ぎ沸騰させる。
⑤沸騰したら弱火にし、コンソメを入れ、落とし蓋をし10分ほど煮込み完成。

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
	158kcal	10.9g	8.8g	8.7g	1.5g

