

# 20th Anniversary



## 虫歯0本表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本のお子さんを紹介します。

(12月9日実施)



【保護者ひとこと】  
仕上げみがきをがんばりました。



あんな  
館 杏和ちゃん  
(永田)

【保護者ひとこと】  
歯ブラシ、フロスを両方使って、がんばりました。



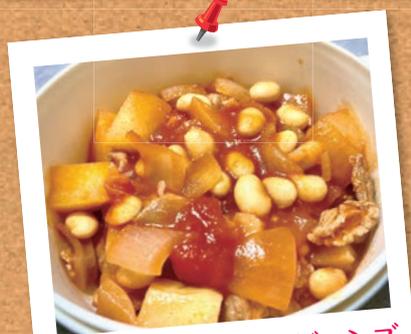
はるま  
本巢 暖真くん  
(西山二)

【保護者ひとこと】  
自分で歯みがきもがんばっています。



さくら  
山口 咲良ちゃん  
(小平)

## ～食事で生活習慣病を予防しよう！～ めざせ! 健康な平田村



大豆たっぷりポークビーンズ

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれており、コレステロール値を下げる効果や、骨粗しょう症を予防する効果があります。大豆を効果的に食べ、一日のたんぱく質の摂取量を増やしましょう。

調理時間  
約20分

### 材料(2人分)

大豆(水煮).....100g  
玉ねぎ.....60g  
じゃがいも.....60g  
豚肉(こま切れ).....100g  
トマト缶.....200g  
ケチャップ.....大さじ3  
水.....大さじ1  
コンソメ.....小さじ2  
オリーブオイル.....小さじ1

### 作り方

①玉ねぎ・じゃがいもを1cm角に切ります。切ったじゃがいもは、水に5分ほどさらします。  
②フライパンにオリーブオイル・豚肉・玉ねぎを入れて炒めます。  
③豚肉の色が変わったら、じゃがいも・大豆・トマト缶・水を入れて中火で煮ます。  
④煮立ったら、ケチャップ・コンソメを入れて、じゃがいもに火が通るまで中火で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
	241kcal	19g	7.8g	24g	2.8g

