

赤ちゃんハロウィン

いたすらしちゃうのかな？

就学前のお子さんと保護者を対象とした育児教室「ぽっぽサロン」の一環で、仮装したかわいい赤ちゃんたちが10月30日、役場を訪れ庁舎内をまわりました。

お菓子をもらってご満悦な赤ちゃんたちは、笑顔をたくさんみせてくれて、とても素敵のひとつときでした。



ハッピーハロウィン

長寿のための健康づくり

第16回平田村長杯

カロリーリング大会

第16回平田村長杯カロリーリング大会が11月26日、勤労者体育センターで行われました。

この大会は、国民健康保健事業の一環として開催されているもので、当日は各支部から30チーム、116人が参加し、健康づくりのために相互の親睦を図りながら、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	小平A	33点
第2位	上蓬田南部B	27点
第3位	上北方A	21.39点



きずな健康体操



大会の様子

健康な平田村



胡麻豆乳豚汁

おいしく楽しく！
減塩&野菜を
食べよう！
調理時間
約30分

豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれ、疲労や倦怠感を予防する効果があります。具材たっぷりであればだし汁なしでも美味しく作れます。ぜひ、家庭にある野菜で作ってみてください。

●材料（4人分）

大根	50g
にんじん	50g
白菜	50g
たまねぎ	40g
しめじ	50g
豚肉	100g
豆乳	100ml
味噌	20g
水	300ml
【大根の葉炒め】	
大根の葉	150g
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
すりごま	大さじ1

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
204キロカロリー	7.3g	15.9g	8.3g	1.0g

●作り方

- ①大根、にんじんはいちよう切りにし、白菜は2cmの長さ、たまねぎは薄切りにする。しめじは房を分けておく。
- ②①と豚肉を鍋に入れて炒め、豚肉に火が通ったら水を加え煮る。
- ③野菜が煮えたら、味噌を溶き、豆乳を加えて沸騰直前で火を止める。
- ④大根の葉をみじん切りにし、フライパンにごま油を入れ炒める。しんなりしたらしょうゆ、すりごまを加える。
- ⑤③を器に盛って、④の大根の葉のせた完成。

今月の表紙

前月号の県南新人大会の名簿に誤りがありました。正しくは、「剣道男子個人優勝 生田目 昶佑さん」です。お詫びして訂正いたします。

今回の表紙はふくしま駅伝です。私も当日は白河市から福島市まで追いかけてきましたが、写真提供の協力を多々頂くことで表紙の1枚につながりました。広報取材も、駅伝のように人とつながって出来上がっていくのだなと改めて感じる日となりました。