

虫歯0本表彰者

3歳児健康診査でむし歯0本
だったお子さんをご紹介します。



たくま
熊谷 拓真くん
(下北方)



あまね
佐藤 天音ちゃん
(上北方)



ゆうと
大竹 悠斗くん
(上蓬田)



まなみ
有賀愛奈美ちゃん
(永 田)



うるみ
永瀬うるみちゃん
(下北方)



けいすけ
遠藤 圭右くん
(上蓬田)



ゆうか
我妻 優嘉ちゃん
(永 田)



あん
吉田 杏ちゃん
(小 平)



ななみ
吉田 七海ちゃん
(西山一)



はやと
吉田 隼くん
(上蓬田)



ゆうま
吉田 悠真くん
(駒 形)

- 作り方
- ①しば漬けをみじん切りにする。
 - ②ツナの水気をきつておく。
 - ③袋に材料を全て入れよく混ぜ、味をなじませる。
 - ④③がしんなりしたら皿に盛り付け完成。

●材料(4人分)

千切りキャベツ…200g
ツナ(ノンオイル)…1缶
しば漬け…30g
レモン汁…大さじ2
こしょう…少々

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
32キロカロリー	3.7g	0.3g	4.4g	0.3g

コンビニやスーパーで手軽に買える千切りキャベツを使った簡単サラダです。ドレッシングの代わりに漬物を使いました。野菜もたくさん摂れて、レモンの酸味とこしょうの風味が食欲増進に役立ちます。ぜひお試しください。

!!めざせ!!
健康な平田村



漬物で簡単コールスロー

おいしく楽しく!

調理時間 約10分

減塩&野菜を 食べよう!



8月14日のひらた花火大会の様子です。やぐらや花火、たくさん見所のある中、多くの子供たちが楽しそうにしている場面が印象深かったです。ひと夏の素敵な思い出となったことでしょう。