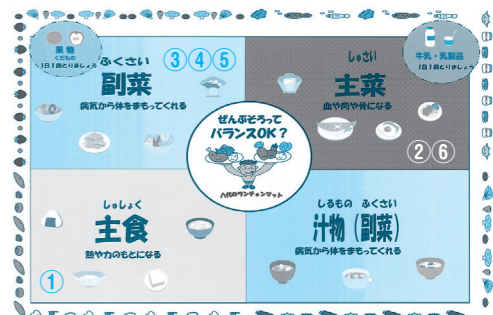


健康の輪

※健康の輪とは、運動・栄養・休養のバランスで健康が保たれるという意味です。

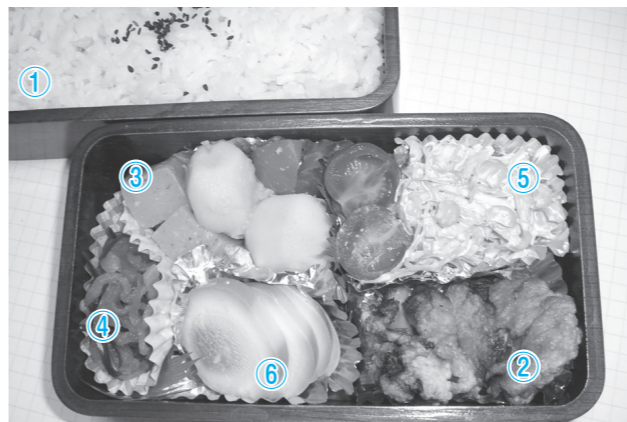
健康な生活を送るためには、毎日の食事が大きな力ギを握っています。秋も深まり、朝夕すいぶん空気が冷たくなってきましたね。山々には鮮やかな紅葉が広がっていて、私たちの目を楽しませてくれます。また、「つるべ落とし」と言われるように、日暮れの時間が日に日に早くなり、秋の夜長にこそおきの映画を観たり、読書をしたり...とゆっくり過ごせる季節となりました。今回のメニューを紹介したいと思います。



今月のメニューをランチョンマットに乗せてみましょう!

今回は、お弁当なので品数が多くなっています。
主食は、①ごはんです。梅干しをのせるとごはんがいたみにくくなります。
主菜は、②梅風味唐揚げと⑥ゆで卵の香りしょうゆ漬けです。
副菜は、③里芋のみそ煮④切干大根のはりはり漬け⑤キャベツとコーンのサラダです。汁ものがなくて副菜が3つになります。

今回は、私たちの健康は私たちの手で、をスローガンに、日々食を通じた町の健康づくりを支えて頂いている食生活改善推進員(ヘルスマイト)の学習会(10月実施)でのメニューを紹介しています。健康な生活を送るためには、適度な運動も大切です。望ましい食事の組み合わせを「1コマ」のイラストでわかりやすく示した食事バランスガイドについて学んだ後、お弁当作りをして、氷川町電北歴史資料館までウォーキングしました。



【材料と作り方】①～⑤は2人分、⑥は5人分、カロリーと塩分は1人当たりです。

- ①<ごはん> (252kcal、塩分 0g)
【材料】米1合
- ②<梅風味唐揚げ> (160kcal、塩分 1.2g)
【材料】鶏もも肉 100g、つけ汁(梅干しまたは練り梅 適量、白いりごま 5g、うす口しょうゆ・酒 各小さじ2弱)、衣(片栗粉・小麦粉・卵) 適量、揚げ油、ミニトマト2個
【作り方】
1. 鶏肉は4つに切る。
2. しばらく、つけ汁に漬け込む。
3. 衣にくぐらせて170℃の油でこんがり揚げる。
- ③<里芋のみそ煮> (49kcal、塩分 0.4g)
【材料】里芋 80g、にんじん 20g、板こんにやく 40g、いんげん 少々、出し汁 適量、砂糖 4g、みそ 8g、みりん 5cc
【作り方】
1. 里芋、にんじんは皮をむく。
2. 材料は、食べやすい大きさに切る。
3. こんにやく、里芋はゆでる。
4. 出し汁でしばらく煮て、調味料を加えて、さらに煮る。最後にいんげんを入れる。
- ④<切干大根のはりはり漬け> (19kcal、塩分 0.7g)
【材料】切干大根 1袋(30g)、きざみ昆布 適量、つけ汁(砂糖 10g、うす口しょうゆ 30cc、酢 60cc、出し汁 60cc、唐辛子 適量)
【作り方】
1. 切干大根は、水で戻して、さっとゆでる。
2. 冷めたら、昆布と一緒につけ汁に漬け込む。
- ⑤<キャベツとコーンのサラダ> (60kcal、塩分 0.1g)
【材料】キャベツ 60g、コーン(缶) 20g、マヨネーズ 12g、酢 4cc
【作り方】
1. キャベツはせん切りにする。コーン(缶)は水気をきる。
2. 調味料で和える。好みでこしょうを少々ふる。
- ⑥<ゆで卵の香りしょうゆつけ> (16kcal、塩分 0.1g)
【材料】ゆで卵 5個、出し汁 70cc、しょうゆ 50cc、みりん 大さじ1.5、生姜 適量
【作り方】
1. つけ汁を作って煮立て、冷ましておく。
2. ゆで卵をつけ汁に冷蔵庫で1晩漬け込む。

旬を食べてみよう! 鶏卵!!

良質なたんぱく質やビタミン、ミネラルなど人間に必要なあらゆる栄養素が含まれている食品です。コレステロールが多く含まれているので、食べてはいけない、と思っている人もいます。しかし、コレステロールは私たちが生きていくためには必要不可欠な栄養素です。卵黄に含まれるレシチンというリン脂質は、コレステロールの体内での蓄積をおさえ、悪玉コレステロールを低下させる働きがありますので、1日1個は安心して食べましょう。

10月から「子ども手当」が変わりました

手続きはお済みですか?

これまで子ども手当を受け取っていた受給者も含め、10月分からの子ども手当を受給するには、すべての人からの認定請求が必要となりました。子ども手当を9月まで受給していた人には、10月初旬に認定請求書を送付してありますので、内容を確認のうえ必要書類を添付してお早めに申請してください。結果通知は、11月以降に発送いたします。

◎手当の月額(平成23年10月分～平成24年3月分)

【0歳～3歳未満】	一律	1万5千円
【3歳～小学校修了前】	第1子、第2子	1万円
	第3子以降	1万5千円
【中学生】	一律	1万円

- ◆国内に居住している子どもが対象
- ◆児童養護施設などに入所している子どもは、施設設置者に支給
- ◆離婚協議中で別居していて、監護・生計同一要件を満たすが複数いる場合は、子どもと同居している人に支給(単身赴任等を除く)
- ◆公務員の方は、勤務先への申請
- ◆10月以降に他市町村に転居した人は、転出予定日・出生日の次の日から数えて15日以内に認定請求の手続きをしてください。



電気式生ごみ処理機の購入費の助成のお知らせ

生ごみの減量、捨てずに再利用

一般家庭から排出される生ごみの減量および堆肥化による有効利用を促進するため、電気式生ごみ処理機購入費助成制度を実施しております。

各家庭で生ごみの減量を行いましょう

◆購入申込
 処理機の購入前に役場町民環境課、宮原振興局総務振興課に備え付けの事前申込書に必要事項を記入のうえ提出してください。

◆購入申込
 申込内容の審査および抽選(申込者多数の場合)のうえ、助成金交付予定者には「電気式生ごみ処理機購入承諾書」でお知らせします。必ず事前申込を行い、承諾書を受け取った後購入してください。承諾書通知前に購入された場合は、助成金の交付対象になりませんので、ご注意ください。

◆助成基数にはまだまだ余裕があります。(※1世帯1基とし、同居世帯は1世帯とします。)



◆交付対象者
 助成金の交付を受けることができる方は、次の条件を満たす方です。
 ・町内に住所を有し、かつ、居住している方
 ・一般家庭において電気式生ごみ処理機を設置する場所を確保している方
 ・自己の責任において電気式生ごみ処理機を適正に維持管理できる方
 ・堆肥化された生ごみを自ら適正に処理できる方

◆助成金の額
 電気式生ごみ処理機購入金額(消費税含む)の2分の1以内で、上限25,000円(購入費には電源工事代や別売品、処理機の配達費用は含みません)。なお、100円未満の端数が生じた場合は切り捨てた金額になります。

◆助成基数にはまだまだ余裕があります。(※1世帯1基とし、同居世帯は1世帯とします。)