



今月のメニュー

旬の野菜から元気をもらって
暑い夏を乗り切りましょう♪

なすとトマトのさっぱり和え



1人分
エネルギー 108kcal
塩分 1.3g

＊材料 (2人分)

なす 2本	ゴマ油 大さじ1
トマト 1個	しそ 3枚
しょうゆ 大さじ1	酢 大さじ1
砂糖 少々	しょうが 少々
ゴマ 少々	

＊作りかた

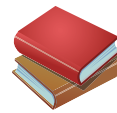
- ①なすは乱切りにして、ゴマ油を回し入れ、レンジで4～5分加熱する。このときになすに切り込みを入れておくと、味がなじみやすくなります。
- ②トマトはくし型切り、しょうがはすりおろし、しそは千切りにしておく。
- ③調味料としょうがを合わせておく。
- ④調味料になす、トマトを入れて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑤皿に盛り付け、しそ・ごまをのせて完成。

今年も暑い夏がやってきて、テレビでも熱中症のニュースを見かけるようになりました。熱中症というと水分補給をイメージする方も多いと思いますが、食事からも4割程度、補っていると言われています。

夏の野菜に含まれる栄養素には体の熱を放出してくれたり、汗とともに失われるミネラルや水分を補給してくれる役割があります。食欲がない時にもトマトやピーマンなどカラフルな色の野菜は見た目にも元気をくれ、食欲も増します。

夏は暑いので調理が大変ですが、火を使わずに作れるので、失われた栄養補給はもちろん、あと1品ほしいな～というときに、活躍してくれると思います。

栄養士 岩井麻未



New Books

絵本館 10～18時 (水曜休館)

新刊図書の案内

おかめ列車	いぬんこ
東京ディズニーリゾートキャストの仕事	講談社
玉の図鑑	森戸 祐幸
はだかの王さま	アンデルセン
世界で一番の贈りもの	マイケル・モーバー・ゴ
蜂蜜秘密	小路 幸也
名犬ラッシー	エリック・ナイト
教室の日曜日	村上 しいこ

★8月25日(火)は図書整理日のためお休み

★8月13日(木)～15日(土)はお盆休館日です

公民館3階図書室 10～18時 (月曜休館)

新刊図書の案内

モンローが死んだ日	小池 真理子
朝が来る	辻村 深月
風の如く 久坂玄瑞篇	富樫 倫太郎
黄金の時	堂場 瞬一
まったなし	畠中 恵
アノニマス・コール	薬丸 岳
ジョン・マン5立志編	山本 一力
衣にちにち	群 ようこ

★8月27日(木)は図書整理日のためお休み

★8月13日(木)～15日(土)はお盆休室日です

町長室から

日差しが強まる季節ですが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。

さて、7月6日臨時議会において、3幼稚園との協議が整い、0～2歳児受入の充実、待機児童や現保育所の老朽化を解消する統合保育所整備に向けての補正予算を行いました。一日も早い子育て環境の充実に向けて取り組んでまいります。

また、7月中旬から下旬にかけて中央陳情に行ってきました。新幹線や高速道路、観光産業、保健・福祉・教育の振興などについて、各省庁や関係団体に要望活動を行ってきました。

8月はじゃが祭りや福祉まつりなどのイベントが目白押しです。準備に携わっている皆さんは大変ご苦労様です。当日は多くの町民に楽しんでいただけるようお願いいたします。お祭りなどお酒

を飲む機会が多くなります。飲酒運転で「つい」や「うっかり」は絶対にありません。飲んだら乗らない！乗らせない！を徹底しましょう。

西江栄二



△消防演習にて