

## 今月のメニュー

お魚を食べる習慣を  
家族で作っていきましょう!!

# さんまの炊き込みご飯



1人分  
エネルギー 362kcal  
塩分 1.1g



✿材料 (4人分)

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 米 2合      | さんまの缶詰 1缶 |
| にんじん 1/4本 | 酒 大さじ2    |
| しょうゆ 大さじ1 | しょうが お好みで |
| 大葉 3~4    |           |

✿作りかた

- ①お米を洗って、酒、しょうゆ、缶詰の汁を入れる。2合のところになるように水を入れる。
- ②にんじんは千切りにしておく。
- ③さんまをほぐして入れて、そのまま炊く。
- ④しょうがと大葉は千切りにして、しょうがは炊いたご飯に混ぜて、大葉はお好みでのせる。

秋と言えば、さんま、鮭、新米、ぶどう、柿など美味しい物がたくさんありますね。その中でも今月は魚にスポットを当てたいと思います。国の栄養に関する調査によると、年々魚離れが進んでいるようで、若い世代ほど、食べない割合が多くなっています。魚を食べない理由としては、子どもが嫌がる、骨が大変、調理が面倒、生ごみや、焼いた時の匂いが気になるなどがあげられるそうです。

魚には、魚にしか含まれていない、動脈硬化予防に効果があると言われているDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)という栄養素が含まれています。ちょっと生ごみは大変かもしれませんが、焼くだけで夕食の1品になるし、はしの練習にもなります。ぜひ子どものうちから、食べる習慣を家族で作っていきましょう♪

栄養士 岩井麻未

### 町長室から

9月に入り、朝夕に秋の訪れを思わせるような冷気が忍びこむ季節となりました。

8月1日、2日に行われたくっちゃんの夏の一大イベント「くっちゃんじゃが祭り」は、好天に恵まれ、たくさんの町内外の方が来場し、盛大に終えることができました。お忙しい中、お手伝い頂いた関係者の皆さまに深く感謝申し上げます。

これから本格的な収穫期となります。6月の冷夏と日照不足が続き、米・豆類の収量が心配されておりますが、他の作物は順調にこの時期を迎えました。豊穰の秋であることをお祈りします。

9月19日、20日は倶知安出身のSPARKS GOGOが5年ぶりに25周年凱旋コンサートを倶知安町駅前の石蔵倉庫で開催します。成功裏に終えることをご祈念し、これを契機にさらにご活躍を期待します。

子ども達も夏休みが終わり、学校生活が始まりました。子ども達の交通事故防止に向けドライバーの皆さんのご協力をお願いいたします。



じゃが祭り千人踊り

## 西江栄二



# New Books

### 絵本館 10～18時 (水曜休館)

新刊図書の案内

あっ、オオカミだ	ブレイク・ステファニー
かずのえほん	島田 ゆか
いぬ・ねこ せかい地図絵本	高井 ジロル
こぶとり	松谷 みよ子
にっぽんのおにぎり	白央 篤司
ふたつの月の物語	富安 陽子
希望の海へ	マイケル・モーパーゴ
光の帝国 常野物語	恩田 陸
エル・シオン	香月 日輪

★9月29日(火)は図書整理日のためお休み

---

### 公民館3階図書室 10～18時 (月曜休館)

新刊図書の案内

負けるもんか 正義のセ4	阿川 佐和子
花燃ゆ3	大島 里美/他
砂の街路図	佐々木 譲
強襲	笹本 稜平
校長、お電話です!	佐川 光晴
なりたい	畠中 恵
スパイラル ハゲタカ外伝	真山 仁
あの家に暮らす四人の女	三浦 しをん
王とサーカス	米澤 穂信

★9月24日(木)は図書整理日のためお休み