

今月のメニュー

おやつは上手に選んで
適度に楽しみましょう♪

かぼちゃプリン





1 個分
エネルギー 38kcal
塩分 2.5g

＊材料（小カップ 8 個分）

かぼちゃ 賞味 100g 牛乳 300cc
砂糖 20g 粉ゼラチン 5g（1 袋）

＊作りかた

- ①ゼラチンは 50 c c の水にふやかしておく。
- ②かぼちゃは種と皮をとって、一口大に切り、レンジでやわらかくなるまで、加熱する。
- ③鍋にかぼちゃを入れて、熱いうちにつぶし、牛乳を少しずつ入れて、溶かす。溶けたら、砂糖、①のゼラチンを入れて溶かす。
- ④容器に入れて、冷やし固める。

秋と言えば、「食欲の秋」ですね。何を食べてもおいしくて、体重が増えてしまう…と心配している人も多いかもしれません。

体重が増える原因はそれぞれですが、おやつは油や砂糖が多く含まれているので、量が少なくても体重が増えやすいです。果物や乳製品をおやつと考える、夕食後食べないようにする、甘い飲み物を飲む日はおやつを控えるなど、自分でルールを作ると食べ過ぎをセーブできます。

また、時間があるときには手作りしてみると、使う油や砂糖を調整できます。「おやつ＝悪者」ではないので、上手に選んで、適度に楽しみましょう。

栄養士 岩井麻未

町長室から

朝夕めっきりと冷え込み、澄み切った空気に羊蹄山やニセコの山々がくっきりと映え、紅葉のシーズンに入ります。温泉めぐりや秋の味覚を大いに堪能しましょう。

9 月上旬に全町敬老会も無事に行われ、皆さまのお元気な顔を拝見し、楽しいひとときとなりました。

本町では「町民一人一スポーツ」を推進しており、第 1 回町民リバーパークマラソン記録会が 10 月 10 日に開催されます。自分の体力にあわせてスポーツを楽しんで健康づくりをしましょう。

日没も早まっております。交通事故防止にはくれぐれもお気をつけてくださるようお願いいたします

西江栄二



▲敬老会にて



New Books

絵本館 10～18 時（水曜休館）

新刊図書の案内

侍メジャーリーガー列伝田中将大	本郷 陽二
尾木ママの女の子相談室	尾木 直樹
ばんぱいやのパフェ屋さん	真夜中の人魚姫
	佐々木 禎子
たべもんど	鈴木 のりたけ
ばけねこぞろぞろ	石黒 亜矢子
ぐるぐるカレー	矢野 あけみ
ライフタイム	ローラ・M・シェーファー
トイレをつくる未来をつくる	会田 法行

★ 10 月 27 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

東京零年	赤川 次郎
潮流	今野 敏
道徳の時間	呉 勝浩
似非遍路	澤田 ふじ子
掟上今日子の挑戦状	西尾 維新
スクラップ・アンド・ビルド	羽田 圭介
アンフェアな国	秦 建日子
鬼神の如く	葉室 麟
啼かない鳥は空に溺れる	唯川 恵

★ 10 月 29 日（木）は図書整理日のためお休み