

## わが家のアイドル



ますだ れい  
**増田 礼生くん(3歳)**

毎回同じ場所で撮影をねだるので、それが  
息子の成長記録になってます。

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

### 今月の表紙

ふるさとの自然を守る活動をする「谷戸川渓谷をきれいにする会」の指導の下、国府小学校5年生の児童たちが潜在植生\*の植樹体験を行いました！大磯の自然を未来へつなぐ取り組みです。

これを機に自然保護について関心を持ってみませんか！

\*潜在植生とは：大磯に原生していた樹種のこと

## SNSで情報発信中



LINE



Instagram



facebook



マチイロ



Lifevision

## みんなでつくろう！ ～生活習慣病予防レシピvol.4～ ひじきサラダ

「ひじきは煮物しか作ったことがなかったわ！」  
生活習慣病予防食事講座にご参加いただいた方から度々いただく感想です。簡単にできてとてもおいしい一品です。ひじきはカルシウム、食物繊維、鉄が豊富です。

本誌で生活習慣病予防食事講座の参加者を募集しています。

皆さんは健康診断を定期的に受けていらっしゃる吗。結果の数値が気になる方や改善に向けて取り組みをされている方、そのご家族、まだまだ関係ないと思っいらっしゃる方、是非ご参加ください。



右上のおかずがひじきサラダ

### 材 料 (2人分)

乾燥ひじき	6 g	生活習慣病予防
かに風味かまぼこ	20 g	食事講座の様子
きゅうり	20 g	はこちらから↓
にんじん	10 g	
A 油	小さじ 1/2	
酢	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 1/2	



### 作り方

- ①きゅうりとにんじんは細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①のにんじん、洗ったひじきを順に茹で、ザルに上げておく。
- ③ひじきが長い場合は食べやすい長さに切る。
- ④かに風味かまぼこは割いておく。
- ⑤ボウルにAの調味料を入れ、混ぜる。
- ⑥⑤のボウルに②、④を入れよく和える。

～ おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」

第一曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319



## カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



七五三

(11/16 六所神社 伊福さん撮影)



晩秋の大磯町総合防災訓練

(11/16 国府小学校 高田さん撮影)