

わが家のアイドル



えんどう そら
遠藤 昊 ちゃん (2歳)

生まれた時から一緒にリリィ(豆柴)が大好きで、最近おしゃべりが上手になり、いつも『リーちゃん』と呼んで追いかけています。

問 政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

今月の表紙

枝の選定、蕾の選定、実の選定と3度の間引きを経て育てられた、大磯の大玉柿。甘い秋のめぐみをみなさまも、手に取ってみてはいかがでしょうか。

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.3～

ヨーグルトで作る かぼちゃサラダ

ヨーグルトを使うためマヨネーズで作るよりも摂取エネルギー量を減らすことができます。

本誌で生活習慣病予防食事講座(託児付き)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でしょうか。産後、体重が戻らない方、つつい食べ過ぎてしまう方、是非ご参加ください。

材 料 (2人分)

かぼちゃ	80 g
レーズン	10 g
プレーンヨーグルト	30 g
はちみつ	小さじ1
塩	少々
アーモンド	適宜

※はちみつを使用しているため、1歳未満の赤ちゃんには与えないでください。



作り方

- ①レーズンとヨーグルトを混ぜて、漬けておく。(できれば冷蔵庫で一晩漬けておく)
- ②かぼちゃは種とわたを取り、5cm角に切ってラップで包み電子レンジで加熱する。(500W・8分)
- ③②に塩をふり、粗熱をとる。
- ④③に①とはちみつを加えて混ぜ合わせる。乾煎りしたアーモンドを飾る。

●●● 1人分栄養量 ●●●

エネルギー59kcal たんぱく質1.5g 脂質1.0g
 炭水化物12.1g 食塩相当量0.1g

～ おうちでいただきますの日～

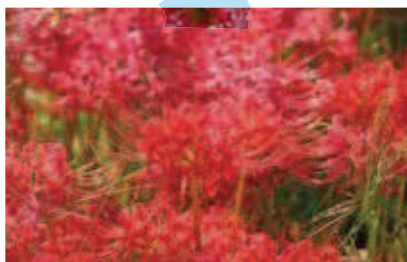
毎月19日は「食育の日」
 第一曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

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



彼岸花

(10/2 国府新宿 高田さん撮影)



豊かなみのり

(9/21 生沢 伊福さん撮影)