

# 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『りーちゃん』と呼んで追いかけています。

問 政策課 ☎内線207

[koho@town.oiso.kanagawa.jp](mailto: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

Matipro

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いますか。産後、体重が戻らない方、つい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	80g
レーズン	10g
プレーンヨーグルト	30g
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

- 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）
- 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）
- ②に塩をふり、粗熱をとる。
- ③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」  
第一日曜日は「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



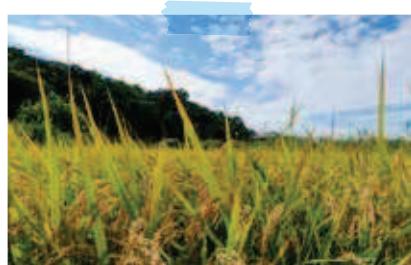
### カメラスケッチ

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)