

すくすく育て! わが家のホープ



はた おな ゆ き
畑尾菜唯希 ちゃん 砂子

平成24年12月26日生まれ

「元気いっぱい大きく育てね♡」
父・邦典さん 母・真代さんより



きた やま わ か
北山和花 ちゃん 砂子

平成24年12月18日生まれ

「いつでもどこでも元気いっぱいだね!!!」
父・智大さん 母・佳奈さんより



おお くら りょう た
大黒涼太 ちゃん 加里屋

平成26年2月9日生まれ

「元気にすくすく大きくなってね♡」
父・洋平さん 母・静恵さんより



食育レシピ

手軽にたんぱく質 UP 豆腐サラダ



(料理協力: 赤穂市いずみ会)

* 1人分栄養素 *
エネルギー 148kcal 塩分 0.6g

■材 料(4人分)

- 豆腐 1/3丁
- 生わかめ 50g
- 人参 40g
- きゅうり 2/3本
- 玉ねぎ 60g
- レタス 30g
- 春雨 20g

ドレッシング

- 酢 小さじ2
- レモン汁 大さじ1
- サラダ油 大さじ2
- 薄口しょうゆ 小さじ1強
- 塩 少々

■作り方

- ①豆腐はサツと茹で、水を切り、1cm角に切り、生わかめは1cm幅に切り、人参は千切り、きゅうりは小口切り、玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。春雨はもどして、水にとり洗い、ざるにあげておく。レタスは手で一口大にちぎる。
- ②材料を合わせ、ドレッシングを作り、①を和える。

一口メモ

大豆は良質なたんぱく質食品で、食物繊維や鉄分、カルシウムなどを豊富に含んでいます。サラダに豆腐を加えることで、手軽にこれらの栄養成分を摂ることができます。

☎保健センター ☎43・9855

◆表紙の説明◆ 【海の世界を楽しむ シュノーケリング体験】
7月6日、御崎小学校3年生は、環境体験学習の一環として、赤穂海っ子倶楽部の指導のもと、大塚海岸でシュノーケリング体験を行いました。子どもたちは、シュノーケルマスクやフィンをつけて水中生物を観察し、海の世界を楽しみました。来年3月には、種から育てた「アマモ」の苗を大塚海岸に移植し、魚の稚魚を守る環境づくりも行う予定です。



- 広報あこは自治会を通じてお届けしています。
- その他、スーパー、コンビニエンスストア、観光案内所(播州赤穂駅)、各地区公民館、市役所にも設置していますのでご利用ください。
- 次回のお覧広報あこは **8月25日(火)**、
広報あこは **9月10日(木)**の発行予定です。
- 広報あこは再生紙を使っています。

■編集後記

フォトニュースで紹介した藤本達夫さんは、赤穂市唯一のオリンピック選手でローマオリンピック競泳男子4×200m自由形リレー銀メダルリスト。また、東京オリンピック競泳男子4×100m自由形リレー4位入賞など輝かしい成績を残されています。
講演会では、銀メダルと

オリンピックで着用したブレザーを披露していただいたほか、銀メダル獲得の映像も見るのができ感動しました。
この夏、全国大会に出場する選手の皆さん、自分の力を思う存分発揮し、思い出をたくさん作ってきてください。めざせ! 2020年のオリンピック!!

