

おすめしとピ No.69

産山村食育推進協議会

食事の際に自分がひと口で何回噛んでから飲み込んでいるか数えてみたことがありますか？固めの食材をひと口30回、理想は50回、病人は100回、200回噛むと大変効果が高いといわれています。よく噛むと歯並びがよくなり、頭の回転がよくなり、消化が良くなり、外部からの菌も死滅しいい事づくめです。ぜひ一度ご自分の噛む回数を数えてみてください。

「カメカメ万年」、長寿の秘訣です。



☆ [カメカメおにぎり]

材 料	分 量	作 り 方
大豆	1/4カップ	1. 大豆はひと晩水につけておき、ザルにあげ少し焦げ目がつくまで炒る。(食べてみて生臭くない程度)
ちりめんじゃこ	20g	
ごま	大きじ1	
しょうゆ	〃	
みりん	〃	2. 熱いうちにしょうゆとみりんをふりかけて味をなじませる。
ご飯	800g (茶碗4杯)	3. ちりめんじゃこは湯どうし。ゴマは炒っておく。
		4. 炊き上がったご飯に大豆、ちりめんじゃこ、ゴマを混ぜてにぎる。

- ※ 時間がないときは大豆を油であけてもよい。水につけずに大豆を節分豆のように炒り豆にし、ご飯を炊くときに一緒に入れても煮えます。そのときは米に小さじ1〜3の塩を加えて炊きます。
- ※ 子どもが食べる時は、水につけた大豆を1/2か1/3に切ってから炒ってもよいです。



2007.07.05
保育園児と保護者を対象に、食育の指導を行いました。今回はおやつ役割についてお話した後、玄米おにぎりを試食しました。

ご結婚おめでとう

・井 恵一様
園田みゆき様 (杖木原)



赤ちゃんこんにちは

・梅木 翠ちゃん (山 中)
亮祐さん・美穂さん 次女

■産山村人口の動き (7月31日現在)

男	880人
女	840人
合計	1,720人
世帯数	560戸
男	出生 0人 死亡 0人
	転入 0名 転出 5名
女	出生 1人 死亡 0名
	転入 2名 転出 4名

今月の税金の納期限は
8月31日〈金〉です

今月は、国民健康保険税(5期)・
村県民税(2期)・原野使用料(全期)
がありますので、期限内の納付をよろ
しくお願いいたします。

- 募集対象 飲食店、弁当・総菜店等
- 内 容 栄養成分の表示、ヘルシーメニューの提供、ヘルシーオーダーの実施
- 募集期間 7月2日(月)から9月28日(金)
- 問い合わせ先 阿蘇保健所 32・0535

「くまもと健康づくり応援店」を募集します！
県民の健康づくりを支援する「くまもと健康づくり応援店」を募集します。