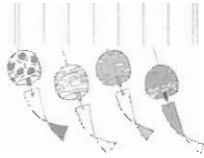




お悔やみ申し上げます

- ・井 昭夫様 7月13日没 (中田尻)
- ・進 ミツエ様 7月22日没 (南谷)



■産山村人口の動き (7月31日現在)

男	867人
女	840人
合計	1,707人
世帯数	582戸
男 出生	0人
死亡	2人
転入	2名
転出	1名
女 出生	0人
死亡	1名
転入	1名
転出	1名

おくすくDiary



このコーナーでは、今月1歳の誕生日を迎える“むらの宝”を紹介します。



8月25日生まれ

ほのか
☆ 井 心花ちゃん
父 龍次さん
母 めぐみさん長女
(西田尻)

●名前にこめた思い

常に心に花のようなキレイな気持ちを持ち続けてほしいと思い命名しました。

●お子さんへのメッセージ

健康で幸せになってね。

●村のみなさんへ一言!

こんにちは☆産山に産まれて1年になります。これからもよろしくお願ひします。

みずすめレシピ No.93

産山村食育推進協議会

“食中毒を予防しましょう”

梅雨もあけ蒸し暑い季節に気になるのは食中毒です。賞味期限や見た目、臭いなどで食べられるかを判断しますが、怖いのは食べ物に菌やウイルスがついて増殖しても、見た目や臭い、味が変わらないことです。細菌やウイルスが付着した食べ物を食べることで腹痛や下痢、吐き気、嘔吐などいろいろな症状が現れます。食中毒の予防方法は、菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」の3原則があります。「1. つけない」(清潔)の基本は手洗いです。指先や指の間、シワまで丹念に洗います。包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用に分けると良いです。「2. 増やさない」(迅速・低温保存等)は食中毒の菌は室温10~14度、湿度50%以上で爆発的に増えます。調理の際、使う食材は直前に冷蔵庫の中から取り出すように、自然解凍も要注意です。「3. やっつける」(加熱・消毒)大部分の菌は熱に弱いので、食品を加熱する際は、中心部まで十分に加熱しましょう。しかし加熱できない食品もありますので油断は禁物です。

☆ [かぼちゃスープ]

(4人分)

材 料	分 量	作 り 方
・かぼちゃ	1/4	1. かぼちゃを柔らかく茹でつぶす
・玉ねぎ	中1個	2. 玉ねぎをみじんぎりにし、透き通るまで油で炒める
・牛乳(豆乳)	1カップ	3. 炒めた玉ねぎ、かぼちゃ、牛乳をミキサーにかける
・塩・こしょう	少々	4. 3を火にかけ、コンソメスープ、塩・こしょうで味を整えトロミが出るまで煮る
・油	適量	5. 器に入れ、パセリを浮かべる。
・パセリ	適量	
・コンソメスープの素	1個	

かぼちゃができたならぜひ作ってください。お年寄りから子供まで誰にでも好評です。



写真：毎月19日は『食育の日』です。保育園での食育活動で玄米おにぎりを作り好評でした。