Happy Birthday

# おめでとう お誕生日 8月

## 坂口 慶寿くん（新屋）

平成26年8月12日生

父・真也さん　母・真見さん

『さかぐちけいじくん、はーい！』

毎日元気いっぱいのけいくん。最近、ボール遊びに夢中で、遠くまでボールを投げられるんだって。名前を呼ばれると、「はーい」と手を上げて返事ができるけいくんに「思いやりがあって、強くて優しい、行動力を持った子になってね」とお父さんとお母さん。

## 小野田 莉希ちゃん（明知下）

平成24年8月6日生

父・陽一さん　母・麻衣子さん

『わが家のもう一人のお母さん』

おままごと遊びがマイブームのりのちゃん。特にお気に入りのレジでお買い物ごっこをするのが好きなんだって。弟や妹が泣いていると、優しくあやしてくれるりのちゃんに「兄弟仲良く、人に対する思いやりを持った子になってね」とお父さんとお母さん。

## 加藤 健太くん（打越）

平成24年8月5日生

父・友幸さん　母・由紀子さん

『お兄ちゃんと一緒』

優太お兄ちゃんと同じことがやりたくなっちゃうけんちゃん。お兄ちゃんが宿題を始めると、ノートを持ってきて勉強するまねをして丸を書くんだって。ご飯の前にはきちんと手を洗えるけんちゃんに「明るく、元気に健やかに育ってね」とお父さんとお母さん。

## 菅 新太くん（三好上）

平成24年8月15日生

父・道正さん　母・留美さん

『…変身！』

仮面ライダー鎧武が大好きなあらたくん。毎日、格好良く変身ポーズを決めて、戦いごっこをして遊んでいるんだって。最近、脱いだパジャマを一人で畳めるようになったあらたくんに「仮面ライダーのように強く、優しい子になってね」とお父さんとお母さん。

### 出場者募集【10月のお誕生日コーナー】

▼応募期間＝8月25日から27日まで
▼対象＝10月生まれで3歳未満の子
▼応募方法＝広報課へ電話（☎(32)8357）、またはホームページ申し込みフォーム（http://www.city.aichi-miyoshi.lg.jp）で
※8月生まれの応募は、16人でした。（抽選により掲載決定）

HIMAWARI

お誕生日コーナーの応募者の中で希望する人は、お子さんの写真をひまわりネットワーク「みよしTODAY」の番組の中で紹介します。

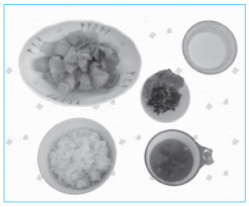
# 我が家de食育53

ついつい食べ過ぎてしまうときに…

## 肥満対策メニュー

今回は、食事のエネルギーを気にしつつも、おいしく満足して食べられる肥満対策メニューを紹介します。※裏表紙もご覧ください。

### 【献立例】



ご飯、酢鶏
ひじきのサラダ
中華スープ、豆乳ゼリー
▶▶▶1人分当たり
エネルギー 617kcal
タンパク質 19.4g
脂質 13.8g
塩分 2.6g

### 【ポイント】

①酢鶏の鶏もも肉の皮を取ることでエネルギーを減らせます(鶏ささみや鶏むね肉など脂質の少ない部位で代用可)。
②ひじきなどの海藻は低エネルギーでかさ増しができ、味付けもノンオイルドレッシングを使うことでエネルギーを減らせます。
③中華スープは野菜を入れて具だくさんにすることで、満足感を得ることができます。

## 酢鶏

▶▶▶1人分当たり
エネルギー 180kcal
タンパク質 9.8g
脂質 6.9g
塩分 1.2g

**【材料】**(4人分)
鶏もも肉…200g
片栗粉…大さじ5
サラダ油…大さじ2弱
タマネギ…中1個
ニンジン…1本
ピーマン…1個
干しシイタケ…2枚
A
- 中華味…小さじ1/2
- 酢…小さじ2と1/2
- ケチャップ…小さじ4
- しょう油…小さじ3と1/2
- 砂糖…大さじ1

**【作り方】**
①Aの調味料をボールに混ぜ合わせ、干しシイタケは水で戻しておく。
②タマネギ、ニンジン、ピーマン、干しシイタケを一口大に切り、茹でておく。
③鶏肉の皮を取り除き、野菜と同じ大きさに切る。
④鶏肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
⑤鶏肉に火が通ったら②の野菜を入れて軽く炒める。
⑥①の調味料を入れて煮立たせ、とろみがついたら出来上がり。

食べ過ぎ注意…!

みよし市健康づくり大使
「キューちゃん」

今回は、市民病院の食事の中から「肥満対策メニュー」を紹介します。

肥満を防止するには、食事のエネルギーを取りすぎないことが重要です。しかし、食事はおいしく満足して食べたいですよね。例えば肉を選ぶときに、脂身の多い肉より少ない肉を使用するとエネルギーを減らすことができます。脂身の少ない肉でも、今回紹介した酢鶏のように肉に片栗粉をまぶして炒めるとジューシーにおいしく食べられます。

また、食事を早くたくさん食べてしまう人は、よくかんでゆっくり食べることも大切です。よくかんで食べることで満腹感を得られるので、食べ過ぎを防ぐことができます。

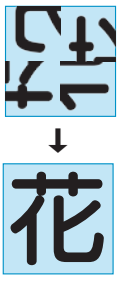
このように食材の選び方や調理方法、食べ方を工夫することで、おいしく満足してエネルギーを減らすことができます。肥満対策を長く継続するために楽しく食事を工夫してみてはいかがでしょうか。

みよし市のホームページでは、みよしの「食育」の情報を皆さんにお届けしています。

# ?広報クイズ

問 文字を4等分して、それぞれ回転させました。例のように回転して直すと、ある3文字の言葉が出てきます。それは、どんな言葉でしょうか。

例



【応募方法】①答え(例:花火玉)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦広報みよしに対する意見、感想を必ず記入し、はがき、ファクス、または電子メールで広報課へお送りください。正解者の中から抽選で10人に、図書カード500円分をプレゼントします。

【宛先・送信先】
はがき…〒470-0295みよし市役所広報課(住所の記入不要)
ファクス…FAX(76)5021
電子メール…✉koho@city.aichi-miyoshi.lg.jp

【締め切り】8月12日(水)必着

【7月1日号の正解と当選者】答え:126度(①72度、②54度)(全61通中正解59通)秋本晴音、飯塚奈保美、伊東桃菜、岡篤子、幸地正信、西田新二、野田勝美、平田徹、ふかやまり、水谷賀寿子(敬称略)

※ご応募いただいた個人情報は、抽選以外の目的では使用しません。抽選後は破棄します。