



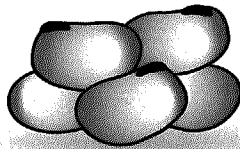
最近“豆”を食べましたか?大豆製品はよく食卓にのるようですが、“豆”そのものを食べる機会は少ないようです。そこで今回は大豆(岩室産)を使ったサラダをご紹介します。

■材 料(4人分)

- |              |   |                    |
|--------------|---|--------------------|
| 乾燥大豆……………40g | ④ | マヨネーズ……………大さじ1 1/2 |
| きゅうり……………60g |   | こしょう……………少々        |
| コーン缶……………60g |   | プレーンヨーグルト……………80g  |
| にんじん……………60g |   | 塩……………小さじ1/5       |
|              |   | レタス又はサラダ菜……………4枚   |

■作り方

- ①きゅうり、にんじんは1cm角に切る。にんじんはゆでて、さましておく。
- ②④を合せ、ゆで大豆、コーン、①をあえる。
- ③器にレタスをしき、②をもる。



※献立提供者  
岩室村学校給食センター  
伊佐 千恵さん



お豆サラダ

栄養価(1人分)/エネルギー112kcal  
水分:0.6g たんぱく質:5.5g 脂質:6.7g  
カルシウム:45mg 鉄分:0.9mg

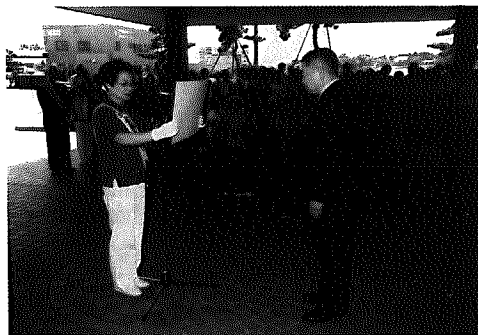


8月に行われたすこやか教室の献立です。マヨネーズにヨーグルトを混ぜ合わせたドレッシングは、低エネルギーで味もまろやか、しかもカルシウムアップ。子どもにも好まれるドレッシングです。また、大豆は畑の肉と言われているとあり、良質のたんぱく質を含み、食物繊維・カルシウムも豊富なヘルシー食品です。今回は乾燥大豆を使用しましたが、水煮されている大豆缶も出ていますのでぜひ使ってみてください。大豆のかわりに枝豆を使ってみてもよいのではないのでしょうか。

交通安全

全国キャラバン隊来村

夏の暑さが戻った先月19日、交通安全キャラバン隊が本村を訪れ、保育園児らが見守る中、総務庁長官からのメッセージを伝達しました。



このキャラバン隊は、全国交通安全母の会連合会によって全国各地に派遣されるもので、岩室村を訪れたのはこれをはじめ。

新潟県交通安全母の会(高橋会長)を中心とした一行15名は、パトカーを先導にキャンベーンカーで到着。早速、高橋会長によってメッセージが伝達されました。(写真右)

メッセージには「地域住民と一体となった効果的な交通安全対策推進と意識の高揚に一層のご尽力を」とするものでした。これに應えるかたちで佐藤村長は「交通安全は村民の社会生活において必要不可欠なもの。ルール及びマナーを守るよう啓発に努めたい」とあいさつ。(写真左)

「楽しい運転」と記した色紙をキャラバン隊に託しました。



伝達式の後は、参加した保育園児を対象にした交通安全教室にうつり、ユーモアたっぷりのケンちゃんと長谷川さんの腹話術やおまわりさんのお話、ビデオ上映などで交通安全について勉強しました。(写真右)

教室終了後、キャラバン隊は、次の目的地三島郡三島町へと出発し、富山県へのパトンタツチまでキャンベーンは続きます。

