■広報いわむろ 第四五八号 平成十二年六月一日発行（毎月一回一日発行）■発行 岩室村役場 ■編集 総務課 ■新潟県西蒲原郡岩室村大字西中八六〇（〒九五三―〇一九二）■☎〇二五六―八二―四一一一（代）■印刷 北洋印刷（株）

いっぷう変わった飲み物をご紹介します。甘味あっさりで、低エネルギー、これがお豆腐？と思わず言ってしまいそうなおいしさです。

豆腐のスムージー

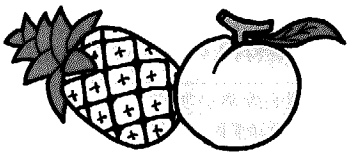
栄養価（1人分）／エネルギー124kcal
たんぱく質5.4g／カルシウム94mg

■材　料（4人分）

- 絹ごし豆腐 ……400g
- モモ缶（実） ……160g
- パイン缶（実） ……160g
- 水 ……150cc
- レモン汁 ……大さじ1～2

■作り方

①モモ缶、パイン缶の実を凍らせておく。
②全ての材料をミキサーに入れ、混ぜる。
③グラスに注ぎ、冷たいうちにいただく。



これから夏を迎えると、水分を多くとるようになると思います。そんな時、甘いジュースや発砲性の飲み物を飲んでばかりいると肥満や虫歯への道をひた走る結果に陥ります。普段の水分補給は、甘味のないもの（麦茶やお茶）にしましょう。

そうはいっても、子ども達は甘い飲み物を欲しがるものです。そこでたまには栄養たっぷりの手作り飲み物を作ってみてはいかがでしょうか。

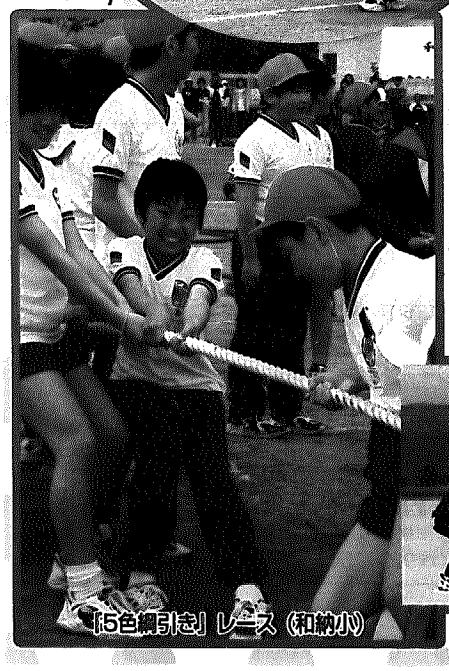
ポイントとしては、果物（缶詰）を冷凍しておくということ、作ったら冷たいうちにいただくということです。

今回は缶詰果物を使いましたが、季節の果物を冷凍し、ミキサーにかけるときに、はちみつや砂糖を少々加えてみてもおいしいと思います。

岩室 和納 小学校運動会 5/21

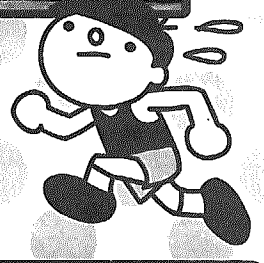
「ベンチャー」レース（岩室小）

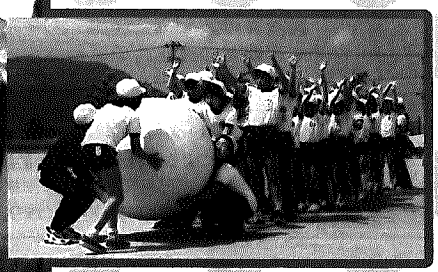
声をからして応援する低学年（岩室小）



「5色綱引き」レース（和納小）

先月21日、村内ふたつの小学校で大運動会が行われ、家族らが応援する中、途中中断にもめげず児童は、元気いっぱい日頃の成果を披露していました。





「大玉おくり」（岩室小）

「ゴミの分別はできますか」レース（和納小）