

明日の～健康づくりは毎日の食事から～

減塩レシピ

1日の食塩摂取量の目標値
男性7.5g未満・女性6.5g未満

食推協レポート **No.182**

健康野菜を食べよう

低カロリーなトマトは健康機能食品として注目されているGABA(γ-アミノ酪酸)が多く含まれ、血圧を下げる効果や抗ストレス作用が期待できます。旬の野菜を加えるのもおすすめです。



健康づくり
食生活推進協議会

濃厚でまろやか♡ トマトクリームスープ



材料 4人分
(1人分エネルギー 141kcal、食塩相当量0.9g)

玉ネギ	1個	顆粒コンソメ	大さじ1
バター	10g	生クリーム	100cc
カットトマト缶	200g	塩	少々
水	500cc	コショウ	少々



作り方

- ① 玉ネギは薄切りにする。
- ② 鍋にバターと①の玉ネギを入れ、玉ネギがしんなりするまで炒める。
- ③ ②にカットトマト缶、水、顆粒コンソメを入れてひと煮たちさせる。
- ④ ③をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ⑤ 鍋に④を戻し、生クリームを加え、弱火で煮る。
- ⑥ 塩、コショウで味を調える。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No.185

問題 市が開設したクーリングシェルターの名称は？
「きくがわ〇〇〇」(3文字)



今月の逸品

焼き菓子セット

発酵バターを使用した香りの良い焼き菓子3種類をセットにしました。店頭では、常時13～15種類の焼き菓子から、お好みで詰め合わせにできます。

提供：パティスリー・アンベリー

所在地:本所1440-21 TEL:35-6788



正解者の中から3人に「今月の逸品」が当たります。答えとあなたの住所・氏名・年齢・電話番号のほか、身近なできごとや広報を読んだ感想を、ハガキに書き添えて下記へお送りいただくか、右下から電子申請で応募ください。

■あて先

〒439-8650 菊川市堀之内61番地
菊川市役所市長公室広報係

■締め切り

令和6年8月14日(水) 当日消印有効

■結果

5月号の広報クイズには108人の応募があり、107人正解。答えは「WOMO」でした。



すくすくアイドル

● No. 181 ●

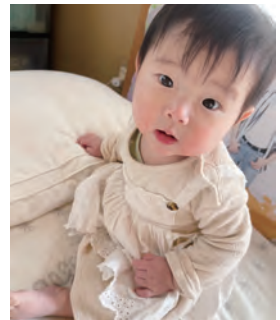


あやと
水野 絢斗くん(5歳)
かいと
凱斗くん(3歳)
あおい
葵ちゃん(9カ月)
(柳町)

兄弟3人いつまでも
仲良くいてね!

まく
守屋 真来ちゃん
(1歳)
(西通り)

本当に本当に生まれてきてくれてありがとう♡ニコニコ元気よく成長してね♡



0歳から3歳くらいまでの子どもの写真を募集しています。下記へ申し込みまたは、右記から応募できます。応募順に掲載するため、掲載までに時間がかかる場合があります。

申・問 市長公室広報係 ☎35-0924Eメール: s-koushitsu@city.kikugawa.shizuoka.jp

