

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



夏野菜との相性バッチリ

チーズはカルシウムが豊富に含まれており、牛乳のおよそ6倍のカルシウムを摂取できるとわれています。また、体内では生成できない必須アミノ酸も豊富に含まれ、消化吸収されやすい食材です。



健康づくり
食生活推進協議会



材料 4人分

(1人分エネルギー 141kcal、食塩相当量0.9g)

トマト 2個 ハーブソルト(塩) 2g
キュウリ 1本 酢 大さじ1
チーズ 60g オリーブオイル 大さじ1
冷凍アボカド
(ダイスカット) 50g



作り方

- ①トマト、キュウリ、チーズは2～3cmの角切りにする。
アボカドは解凍しておく。
- ②ハーブソルト、酢、オリーブオイルをよく混ぜて①と和える。

当てよう菊川の特産品

広報クイズ No. 186

問題 7月20日～22日に6年ぶりに開催されたのは「〇〇〇祇園祭り」。(漢字3文字)



今月の逸品

満点!ハンバーグ&もつ煮

牛肉100%で食べ応え充分な、満点!ハンバーグと、湯煎するだけで柔らかく出来上がるもつ煮を贅沢セットに!どちらも大人気で当社自慢の商品です。

提供: マルマツ食品有限会社

所在地:高橋4236-1 TEL:73-5062

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9月18日(水) 当日消印有効

■結果

6月号の広報クイズには143人の応募があり、142人正解。答えは「かわまちづくり」でした。



すくすくアイドル

● No. 182 ●



らみ
河合 来美ちゃん
(7カ月)
(長池)

毎日にここにこ♪
元気に大きく育てね!

かいせい
高橋 快誓くん
(1歳)
(丹野)



いたずら大好き!色んな所について色々経験していこうね。元気に育て!

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

