



酢の力で暑い夏をさっぱり乗り切ろう♪ 春雨の酢の物



材料 4人分
(1人分エネルギー 60kcal、食塩相当量0.4g)

乾燥わかめ	10g	酢	大さじ2
コーン缶	90g	A 醤油	小さじ1
乾燥春雨	30g	砂糖	小さじ1
キュウリ	50g		



作り方

- ① 乾燥わかめは水に戻しておく。コーン缶の水気を切っておく。
- ② 湯を沸かし、乾燥春雨を柔らかくなるまで茹でる。ざるに上げ、水気を切りながら、冷ましておく。
- ③ キュウリを輪切りにする。水に戻したわかめは、食べやすい大きさに切る。
- ④ ①②③とAを和える。

明日の健康レシピ

1日の食塩摂取量の目標値
男性7.5g未満・女性6.5g未満



「ちゃみー」のワンポイントアドバイス

酢に含まれる酢酸やクエン酸は、疲労回復や夏バテ防止などの効果があります。ただし、空腹時に原液など濃いまま飲むと、胃を刺激してしまうことも。胃を守るためにも、お酢は食事と一緒ににお楽しみください。



茶ちゃつと健幸ボラ お茶め隊とは？
マスコットキャラクター「ちゃみー」とともに、健康づくりに関する活動を通して、菊川の元気をサポートするボランティア団体です。

菊川市×菊川市商工会 コラボキャンペーン きくがわ産業図鑑 ～地域経済を支える事業所を紹介します～

No. 4



公文教育研究会 加茂教室
☎加茂3265-1 ☎080-5100-2268
「個人別のちょうどの学習」で学習習慣を身につけ、高い基礎学力と自学自習力を育みながら能力を最大限に伸ばします。

自慢の逸品を抽選で5人にプレゼント!

～自慢の逸品～

こどもえんぴつ&えんぴつ削り
正しく握れて楽に書くことができる、幼児用の鉛筆6Bと2Bのセットです。



応募方法

- ① 菊川市と商工会両方のInstagram(下記)をフォロー
- ② キャンペーンの共同投稿に「いいね!」する

応募期限

8月19日(水)まで
※詳細はInstagramから
キャンペーン投稿をご覧ください。



▲菊川市 ▲商工会

すくすくアイドル

● No. 205 ●



こは
山内 心陽ちゃん
(3歳)(右)
ゆい
結心ちゃん
(1歳)(左)
(日吉町)

いつまでも姉妹仲良く
いてね♡生まれてきて
くれてありがとう♡

しき
田中 紫葵くん
(1歳)
(岳洋)



みんなの癒しの存在!
これからもみんなを
癒してね♪ご飯をもり
もり食べて大きくなっ
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)

