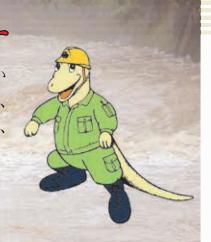
## 土砂災害の危険性が高くなっています

大雨などによる土砂災害や水害が発生しやすくなっています。今年は熊本地震の影響で、地盤が脆弱となっており、通常よりも土砂災害の危険性が高くなっていることから、例年以上の警戒が必要です。

危険を感じたら 早めの避難を心がけましょう!





ピーマンはとうがらしの甘味種を改良したもので、ピーマンやパプリカ、フルーツピーマンなどの種類があります。「ピーマン」として一般的に売られている緑色のものは未熟なうちに収穫されたもので、収穫しないで置いておくと赤やオレンジに色付きます。また、ピーマンにはレモンの2倍とも言われるほどの



ビタミンCをはじめとして、ビタミンA ( $\beta$ -カロテン)、ビタミンB1など豊富なビタミンを含み、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富です。今回はピーマンをカレー味のサラダにしました。カレーのパンチがピーマンによく合います。是非お試しください。

## 材料(4人分)

ピーマン 4個 人参 40g ちくわ 1本 マヨネーズ 大さじ3 A カレー粉 小さじ1 薄口醤油 少々

## 栄養価(1人当たり)

エネルギー 104kcal タンパク質 3.3g 脂質 7.5g 炭水化物 7.3g カルシウム 18mg 鉄 0.7mg 塩分 0.8g

## 作り方

- ①ピーマンは縦に5mm幅に切り、人参は 4cm長さのせん切りにする。ちくわは3 等分してピーマンと同じ大きさに切る。
- ②塩少々を入れたお湯に、人参、ピーマンを入れ、さっと茹で、水にさらして軽く 絞り水気をきる。
- ③食べる直前にすべての材料をボウルに入れ、Aで和える。

※レシピ提供は、町食生活改善推進員協議会「さわやか会」です。さわやか会は、住民の栄養と食生活を改善し、食育を推進することを目標に活動しています。

▼震災から3ヵ月が過ぎました。
●大震災から3ヵ月が過ぎました。
中ですね。
マこなくなったような気がしまきましょう。また、これからはきましょう。また、これからはは風シーズン。更なる注意が必会っていないせいか、全然寄っまですね。
く笑)。そんな中、わたし最近でこなくなったような気がしまず(笑)。そんな中、わたし最近でいました。
おこの間鼻血を出していました。
(英)。
そんな中、わたしまがかにまらないよく出るんです。なかないよとも…。子どもこの間鼻血を出していました。
(英)。
(後)。
(を)。
(を)

を新たに、 小坂ジュニア、惜しくも準優勝 さないように十分注意しましょ れていると思います。 皆様も普段と違う日々を過ごさ めて実感しました。 災害が多いといわれますが、改 常に警戒体制です。日本は自然 生ソフトボール大会では気持ち で出場する7月末の西日本小学 で9連覇ならずでした。 生活が思い出せなくなってき たいですね!▼最近、 ・ル大会県予選に出場した 地震、豪雨、そして台風。 全日本小学生男子ソフ 全力で頑張ってもら 被災された 体調を崩











広報 みぶね No.583

携帯サイトはこちらから➡

