

OOMUKAI TIMES



第58号 / 3月1日発行
 大向地区 人口 427人 (男性192人 女性235人)
 世帯数 200世帯 1/31現在

発行：大向公民館 情報があればこちらまで

TEL 88-0312 E-mail oomukai-ko@city.shunan.lg.jp

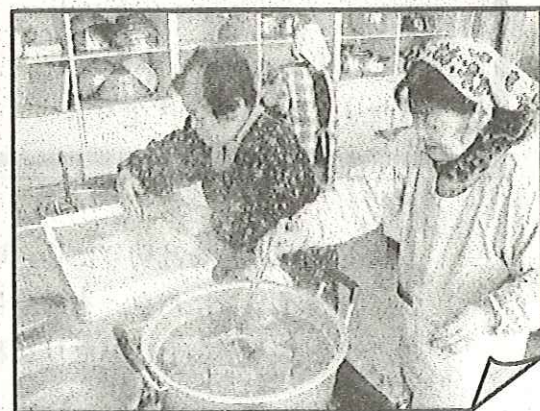
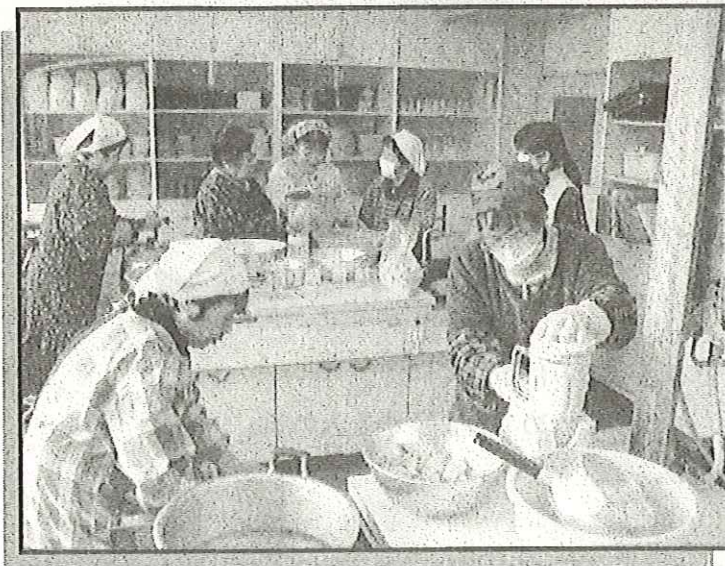


こんにやくづくり

2月8日(水)



雪の降る中、公民館でこんにやくづくりが
 ありました。みんなとても手際よく、あ
 っという間にできました！！



元気発見！ 大向

このコーナーでは、大向地区に住む元気な人や風物、又その季節に出会う素敵な光景など、出会いやふれあいの中から見つけた「大向の元気・素敵」を紹介します。

「楽しく！仲良く！若々しく！料理作りに励んでいま〜す！！」

～自主講座 健康料理教室の紹介～

教室日：毎月第1水曜日

9時～13時頃まで

場所：大向公民館 調理室



《2月の献立》

細巻き寿司 白菜と春雨のスープ
 ふろふき大根 たたきごぼうの酢漬け
 ヨーグルトのプロマンジェ

毎月第1水曜日に大向公民館で行われている健康料理教室では、「塩分控えめ」「カルシウム多め」と高血圧・心臓病・メタボ・骨粗鬆症予防のための料理を、旬の野菜を使って作っています。毎回季節感を取り入れ、バランス、彩りを考えた献立です。

また、月1回のおしゃべり会として健康のこと、料理のこと等、みんなの情報交換の場にもなっています。

料理教室に参加希望の方は・・・

大向公民館 (88-0312) へ
 お問い合わせ下さい。



Q&Aコーナー

【問題】

右のマスの中には、くだもの名前がかくれています。縦、横、斜めに一直線に連続している言葉を探して○をつけ、残った文字を並べて出来る言葉を答えて下さい。

ぱ	か	い	ん	し
き	ば	か	な	す
る	み	な	ぶ	い
ご	ち	い	な	か
つ	め	ろ	ん	な

※答えは来月号にて！

- 先月の答え
 ①完成 ②感性 ③閑静 ④官製 ⑤歓声
- 適当な用紙に氏名、自治会名、答えを書かれて、15日までに公民館のポストに投函下さい。抽選で1名様に粗品を差し上げます。(ご来館頂いた時、粗品をお渡します。)
- 今月の当選者 藤本幸好さん(田代下)

3月予定(大向地区)

日	曜日	行事予定
1	木	可燃ごみ
2	金	配食サービス(11:00~)【福祉部】 容器包装プラスチック
3	土	
4	日	
5	月	可燃ごみ
6	火	その他プラスチック
7	水	料理教室(9:00~ 大向公民館) 古紙・衣類
8	木	可燃ごみ
9	金	容器包装プラスチック
10	土	やまびこ号巡回(10:00~10:40)大向公民館前
11	日	
12	月	可燃ごみ
13	火	びん・缶
14	水	ペットボトル
15	木	可燃ごみ
16	金	容器包装プラスチック
17	土	
18	日	
19	月	可燃ごみ
20	火	春分の日
21	水	古紙・衣類/処理困難物
22	木	可燃ごみ
23	金	容器包装プラスチック
24	土	
25	日	
26	月	可燃ごみ
27	火	びん・缶
28	水	ペットボトル
29	木	可燃ごみ
30	金	容器包装プラスチック
31	土	

イベント情報

※料理教室が開催されます！

日時：平成24年3月7日(水曜日)9:00~
 会場：大向公民館 (参加希望の方はすぐに公民館まで連絡下さい！)
 内容：季節感を味わう料理

3月3日は
ひな祭り！！



春も近づき、少し気になるお腹まわりです・・・。

大向の寒い寒い冬も終わり、暖かい春が近づきました。衣服も薄着になってくると、気になるのが我が身のお腹まわりです。

そこで、ダイエットの知識を1つご紹介します。

スーパーでよく目にする **糖質0** と **糖類0** !

実は糖質と糖類は、違います。

■糖類とは？

糖質=炭水化物(ご飯やパン、麺類) - 食物繊維

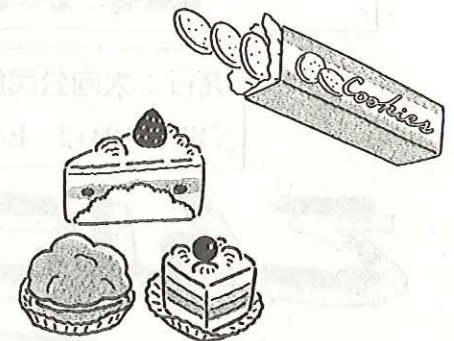
*よって糖質は身体に消化吸収されます。

■糖類とは？

糖類=二糖類(砂糖・乳糖・麦芽糖)+単糖類(ぶどう糖・果糖)

*炭水化物の中に糖質があり、糖質の中に糖類があります。つまり、より「強い甘さ」に感じられるものが糖類です。よく耳にするキシリトールは糖質ではありますが、糖類には入りません。よって糖類0商品には、甘味料として、使われていることもあります。

ダイエット中の人は、糖質0のものを選ぶのが、ベターです。



第24回 超簡単スピードレシピ

今回は

じゃがいものくるみ和え です。

材料(2人分)

- じゃがいも・・・200g
- くるみ・・・8g
- バター・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1
- パセリ(乾)・・・少々

作り方

1. じゃがいもを乱切りにし、ゆでる。くるみは小さく砕く。
2. フライパンにバターを溶かし、くるみを炒めてしょうゆを入れる。
3. 2とじゃがいも、パセリを和える。

