

はたらくのりもの 大集合!!

昨年開催し好評いただいたシヨベルカーやパトカーなどが集まるイベント「はたらくのりもの展」を今年も開催します。

このイベントは本町の将来を担う子どもたちに「はたらくのりもの」を実際に見て、触れてもらい、町の産業や町民の暮らしを支える仕事について興味・関心を持ってもらい、建設業をはじめとするあらゆる業種の次世代の担い手育成を目的として開催されます。



日時 10月28日(日)

午前11時～午後3時

場所 智頭町役場駐車場
智頭駅前周辺

内容 協賛団体によるはたらく
乗り物の展示ほか

※たくさんのご来場お待ちしております
あります。

【問合せ先】

企画課 ☎ 75-4112

毎日コツコツ！骨太レシピ 10月20日は 『骨粗しょう症予防デー』

骨粗しょう症は骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。沈黙の疾患ともいわれ症状がないうちに病気が進行していきます。特に大腿骨骨折は、身体を支える働きが奪われ、要介護状態にも繋がります。

健康な骨を保ち、骨粗しょう症による骨折を防ぐため、骨の形成に必要なカルシウムとビタミンDを多く含む食品を毎日の食事に取り入れましょう。

サケと野菜のチーズクリーム煮



栄養価 (1人分)	
エネルギー	287kcal
タンパク質	23.3g
カルシウム	180mg
ビタミンD	24.1mg
食塩	1.3g

【材料 2人分】

- 生サケ2切れ・バター10g
- じゃがいも中1個・人参小1/2本・玉ねぎ1/4個・しめじ1/2パック・コーン大さじ2
- ★牛乳1カップ・★コンソメ1/2個・チーズ1枚

【作り方】

◆下準備

- ・サケは塩コショウして小麦粉(分量外)をまぶしておく。
- ・じゃがいもは皮をむいて5mm厚さの半月切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
- ・人参は太めの千切りにする。
- ・しめじは石づきを切り落とし手でほぐす。

◆手順

- ①フライパンでバターを熱し、サケを両面焼く。
- ②①に★と切っておいた具材を入れ、中火で10分程やわらかくなるまで煮る。
- ③②の火を止めてチーズをちぎり入れ、木ベラ等でかき混ぜて塩コショウで味を調える。

