

町では、基山町商工会と連携して、新しい働き方を提案しています。

地方創生加速化交付金事業「魅力ある空間形成プロジェクト」において、子育てや介護などで時間の制約を受ける方などを対象に、インターネットを使った働き方「ローカル・シェアリング」を提案し、実際の収入確保に向けた研修を開始しました。

11月18日(金)、本事業の一環として、雁瀬氏(ワークライフバランス研究所代表)を講師に、「子育てというキャリアを社会に生かそう」をテーマとしたセミナーを開催し、17名が参加しました。夫婦での会話や家族との時間

の大事さのほか、子育てというキャリアは社会の就労改善のために必要であり、子育てや介護などの重要さや大変さを知ること、社会的認知を高め、生の豊かさにつながるという、新たな気付きのあるセミナーでした。



※問合せ先 まちづくり課 ☎92-7920

今月の料理 ～中学生の料理教室より～



基山町食生活改善推進協議会では、中学生の料理教室を行いました。調理実習のほか、望ましい食生活、中学生の時期や妊娠期に必要な栄養について学びました。参加者は、自分の食生活を振り返る良い機会になったようです。

思春期は幼児期とともに、発育が著しい時期です。この時期の栄養の摂り方は将来の健康を大きく左右します。特に、女子は将来母親となるための大事な時期です。インスタント食品の摂り過ぎや朝食抜き、極端なダイエットなどに注意しましょう。1日3食、栄養バランスのとれた食生活を心掛け、不規則になりがちな生活リズムを整えましょう。 ※他の献立…鮭とチーズのコロッケ

シーフードトマトクリームパスタ

材料(4人分)	
スパゲティ	240g
冷凍シーフードミックス	200g
シメジ	100g
タマネギ	100g
ニンニク	1片
オリーブオイル	大さじ1
酒	大さじ1と1/3
牛乳	150cc
生クリーム	1/2カップ
ホールトマト(缶詰)	400g
塩	適量
黒こしょう	適量

エネルギー…482cal
たんぱく質…21.0g
脂質…18.2g
カルシウム…114mg
鉄…7.9mg
塩分…0.7g

- ① シメジの石づきを取り、小房に分ける。タマネギを薄切りにする。ニンニクの皮をむいてつぶし、みじん切りにする。ホールトマトをつぶす。
- ② フライパンでオリーブオイルとニンニクを熱し、香りがでてきたら、シメジとタマネギを炒める。
- ③ ②に酒を加えて煮立ててアルコールを飛ばす。Aを加えて煮る。
- ④ スパゲティを表示より2分早めにゆでる。
- ⑤ ③が約3分の1の量になったら、シーフードミックスを加えて煮立てる。スパゲティを加えて煮絡める。塩で味を調べ、器に盛り付けて黒こしょうを振る。

カラフルサラダ

材料(4人分)	
ツナ(ノンオイル)	1/2 缶
ゆで卵	1個
トマト	1/2 個
レタス	100g
水菜	40g
オリーブオイル	小さじ2
A レモン汁	小さじ1
マスタード	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

エネルギー…140kcal
たんぱく質…8.1g
脂質…8.0g
塩分…0.9g

- ① ゆで卵を半月切り又はいちょう切りにする。トマトをくし切りにする。レタス、水菜を食べやすい大きさに切る。
- ② レタス、水菜を器に盛り、ツナ、ゆで卵、トマトを散らす。
- ③ Aを混ぜ合わせて②にかける。



※問合せ・献立レシピは 基山町保健センター ☎92-2045 ☒92-2148