

朝ごはんはご飯とパンどちらがいいの？

朝ごはんは1日のパワーの源。ご飯やパンは、エネルギー源として欠かせませんが、皆さんはどちらを食べていますか。

28年度に実施した市民食育アンケートによると成人は、ごはん食が40.5%、パン食が46.6%。パンが粉食なのに対し、ごはんは粒食なので、ごはんの方が吸収が穏やかで腹持ちが良いのが特徴です。また、おかずと一緒に食べるので、比較的栄養バランスが整えやすいといえます。

ごはん食、パン食どちらでも、主菜の卵・魚・肉・大豆やその加工品、副菜の野菜・きのこ・海藻をうまく組み合わせることで、栄養バランスのよい朝ごはんになります。そのまま食べられる納豆やウインナー、卵を常備したり、前日のおかずを取り置きしておくなどして、おかずを添えた朝ごはん、元気な一日をスタートしましょう。

今月の「たんば食育クッキング」では、朝ごはんのおかずにもなる具たくさん汁レシピを連載していますので活用してください。

手足口病にご注意ください！

例年、夏に多く、通常7月下旬にピークをむかえる手足口病。これから特に注意が必要です。

■感染経路 / 主として咽頭から排泄されるウイルスによる飛沫感染でおこりますが、水疱の内容物や便の中のウイルスが手を介して口や眼などの粘液から入ることによる、経口感染および接触感染もおこります。

■症状 / 潜伏期間は3～5日で、口の中、手のひら、足の裏などに2～3ミリの水疱を伴った発疹が出現します。

■治療 / 軽症で3～7日で治ります。まれに髄膜炎などの重篤な合併症を生じることがあり、症状が出現した場合はすぐに医療機関を受診しましょう。口の中に水疱がある場合、痛みで食べ物を受け付けられないことがあります。味の濃いものや刺激の強いものはさけ、食べやすく消化の良い食事や水分補給に努めましょう。

■予防方法 / こまめな手洗い、特に排便後の手洗いを習慣づけましょう。

ベストリーダー情報 (6月1日～6月30日)

一般書

順位	本の名前	作者
1	素敵な日本人	東野圭吾
2	羊と鋼の森	宮下奈都
3	凶犬の眼	柚月裕子
4	にゃん！	あさのあつこ
5	刑事の怒り	薬丸 岳

児童書

順位	本の名前	作者
1	ふたりはいつしょ	アノルド・ローベル/作
2	ふたりはともだち	アノルド・ローベル/作
3	ぞうくんのあめふりさんぽ	なかのひろたか/さく・え
4	ちいさなかえるくん	甲斐信枝/さく
5	ふたりはいつも	アノルド・ローベル/作



おすすめ図書

一般書

科学のミカタ
 元村有希子/著
 毎日新聞出版 [2018.3]

児童書

いたずらトルロと音楽隊
 アニタ・ローベル/さく 安藤紀子/やく
 ロクリン社 [2018.4]

A I、ゲノム、重力波、生物多様性、水素社会と燃料電池車等。科学記者として20年近く、科学技術や環境問題をウォッチしてきた著者が、知れば知るほど面白い科学の世界の読み解き方を教える。



旅まわりの5人組の音楽隊は、演奏が聞けずに怒ったトルロから、楽器に魔法をかけられてしまいました。それ以来、楽器から出るのは、おかしな音ばかり。この魔法をとくにはどうすればいいのでしょうか。



子どもたちが本に親しみ、読書意欲が高まるよう
学校図書サポーターがワクワクを演出！

☎ 学校教育課 (山南庁舎内) ☎ 70 - 0811

丹波市教育委員会では、今年度4月から2名の学校図書サポーターを配置し、柏原・氷上・山南地域の小学校11校に派遣しています。

2名の学校図書サポーターは、月1回各学校を訪れ、図書の整理や子どもたちが本を手にとってみたくなるようなディスプレイの工夫をしています。読書環境の充実を図ることで、子どもたちがより一層本に親しみ、読書意欲を高めることができるよう取り組みを進めています。



図書室の本のディスプレイ

不動産のことなら
何でもお気軽に！

土地と住まいの相談室

オフィスキムラ株式会社

http://www.office-kimura.co.jp E-mail kimura@lily.ocn.ne.jp

本店 〒669-3465 丹波市氷上町横田136番地5 ☎(0795)80-1500
 篠山店 〒669-2205 篠山市網掛395番地1 ☎(079)590-1050

“たんば”食育クッキング

～旬を食べよう！～

材料 (2人分)	分量
薄切り豚肉	60g
なす	1本
ズッキーニ	100g
ミニトマト	4～6個
ピーマン・みょうが	各1個
生姜	少々
油	少々
かつおのだし汁	300cc
赤みそ	大さじ1

- 作り方
- ①豚肉は3cm幅に切りそろえる。
 - ②なす、ズッキーニはいちょう切りに、ミニトマトは半分、ピーマンは一口大に切る。
 - ③みょうがと生姜は千切りにする。
 - ④鍋に油を熱し、生姜と豚肉を炒め、肉の色がかわったら②の野菜を加えて、全体に油をなじませる。

夏野菜の豚汁

1人分:エネルギー115kcal・塩分1.3g

- ⑤だし汁を注いで煮て、野菜に火が通ったら、赤みそを溶き入れる。
- ⑥器に注ぎ、みょうがを添える。



栄養士からの一言

1杯で、1日に摂りたい野菜の1/3量の120gの野菜がとれる、夏バテ予防にもおすすめの一品です。

