

寒くなり、体調を崩しやすい季節になりましたね。疲労やストレスなど免疫力が低下している状態のときにウイルスが体内に入ると、体外にウイルスを追い出すことができずに風邪などにかかりやすくなります。手洗い・うがいはもちろん、食生活にも気を配り、免疫力を高めましょう！

## 健康 レシピ

Presented by 町食生活改善推進員

### “基本の” 酢しょうが



### 「免疫力アップ！」

### “基本の” 酢しょうが

#### 【材料】

|      |        |
|------|--------|
| しょうが | 200g   |
| 純米酢※ | 200cc  |
| オリゴ糖 | 大さじ1～2 |

※分量はそのまま、純米酢を黒酢に変更してもおいしく召し上がれます。

#### 【作り方】

- しょうがは皮つきのまま刻む。またはすりおろす。
- 保存容器に①と酢・オリゴ糖を加え、全体をよくかき混ぜて、冷蔵庫で半日から1日漬け込む。

根しょうがは、9月から11月頃に旬を迎え、加熱前であると、ジンゲロールという免疫力を高める作用をもつ成分があります。酢しょうがにすることで、日頃から気軽に摂取できます。スープやドレッシングに加えるだけで、たくさんの料理にアレンジして使うことができます。



### 油あげピザ

#### 【材料】 2人分

|         |            |
|---------|------------|
| 油あげ     | 2枚 (140g)  |
| ピーマン    | 1個 (40g)   |
| たまねぎ    | 6g         |
| ハム      | 1枚 (10g)   |
| <ピザソース> |            |
| A ケチャップ | 大さじ1 (18g) |
| 焼き肉のたれ  | 大さじ2 (34g) |
| 酢しょうが   | 小さじ2       |
| ピザ用チーズ  | 適量         |

|           |         |
|-----------|---------|
| 栄養成分(1人分) |         |
| エネルギー     | 365Kcal |
| 塩分        | 1.1g    |

#### 【作り方】

- ピーマンは薄い輪切り、たまねぎは薄切りにする。ハムは、半分に切り1cm幅の短冊切りにする。
- 油あげは油抜きし、水気を切る。ピザ用ソースとなる調味料Aを混ぜ合わせ、Aと酢しょうがを塗る。
- ②に①とピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズがとろけるまで約5分焼く。

“基本の” 酢しょうがをアレンジしたレシピです。バランスのよい食事には、良質なタンパク質の摂取も必要となります。小麦粉を使用したピザ生地ではなく油抜きした油あげでタンパク質を摂取しましょう。ピザソースは、手作りでおいしさアップ！具はお好みでねぎや小松菜、ほうれん草をトッピングして、たくさんビタミンを摂りましょう。



【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

## 思い出いっぱいフロンティアアドベンチャー

7月29日(土)から8月3日(木)に開催されたフロンティアアドベンチャーの参加者から、思い出をつづった作文が届きました。

【問合せ先】生涯学習課 ☎029-240-7122 (直通)

### 1 班



**葵小学校 六年 一班 高清水 葵**  
私がキャンプで思い出に残ったことは、田舎暮らし体験です。田舎暮らしでは漁体験でししやけをつきました。そして、うなぎがたたくさんかかっていたので、すごいなと思いました。それから民泊も楽しかったです。民泊では、その家の方々がとてもやさしく接してくれたので、また行きたいなと思いました。ご飯もとてもおいしかったです。また、班の人とどんどん仲良くなっていることがうれしかったです。最初のころはみんなガチガチでふつに話すことができませんでした。ただ、三日目、四日目ころからじよじよに話せるようになりまし。今年は班長として参加して、ふざけてばかりではダメだと思い、きちんと注意することもできました。五日目の里山体験では、班長として気をつけることもでき、班の人と楽しく話すこともできて、最高に楽しかったです。

### 2 班



**長岡小学校 六年 二班 立原 勇輝**  
ぼくは、フロンティアアドベンチャーで学んだことは、四つあります。一つ目は、「仲間とともに協力して生活すること」です。その理由は、いままでも仲間といっしょに生活すること、心が少なかったもので、この研修を通して仲間とともに協力して生活することができました。二つ目は、「感謝」です。この研修に送り出してくれた両親に感謝をして研修にのぞめました。また、いつも見守ってくれる班付きさんのみなさんにも感謝して行動することができました。三つ目は、「すすんで行動する」ということです。今までぼくはすすんで行動するといふことが苦手でし。今回、しらない人ばかりで不安でしたが、日にちを重ねると、班の人と交流していくうちに慣れていくすすんで行動することができました。四つ目は、火おこしです。今まで炊飯器でご飯を炊いていましたが、今回は火おこしを体験して、ご飯のいたきぐあいがわかりました。家でも機会があればやってみたいと思います。

### 3 班



**大谷小学校 五年 三班 笹本和心美**  
私がフロンティアアドベンチャーに参加して学んだことは二つあります。一つ目は、自分勝手なことをするとチームの行動がおくれるということです。四年生のときは、上級生がけこうやってくれたので私は、遊んでいられることが多かったけど、今年からは自分からすすんで行動できるようにしました。二つ目は、友達をたくさんつづけた方がいいと思ったことです。昨年は、話しかけてくれた子、同じ班の子、初めから友達の子とばかり遊んでいました。今年は、ちがう班の子と話をすることが多く、新しい友達ができ良かったです。来年、私は六年生になります。来年もキャンプに参加して、今年よりもつづかんばり、友達を多くつくって積極的に行動が出来るようになりたいと思います。



**青葉小学校 六年 四班 小松崎 正人**  
ぼくは、このキャンプでできるようになったこととおどろいたことがあります。できるようになったことは三つあります。一つ目は、好き嫌いです。キャンプの前は、レタスやキャベツが嫌いでしたが、がまんして食べることでできました。二つ目は、しじみストラップが上手に作れたことです。昨年までは、早く終わらせようとして、雑に作ってしまっただけで、今年は、班の人に教えながら作ったので、昨年とは比べ物にならないほど上手にできました。三つ目は、班の人と協力して活動することです。昨年は、いつも片付けが遅くて、他の班に迷惑をかけておふろに入るのが毎回最後でした。しかし、今年は最後にお風呂に入ることがなく、食事も片付けも早くて他の班に迷惑をかけることがありませんでした。

### 4 班



**長岡小学校 六年 五班 渡辺 大介**  
ぼくは、事前研修の時に班長にすいせんされました。本研修では班長としてみんなのことをきくとまとめられたことができて、とても良い思い出になりました。キャンプで一番楽しかったことは、民泊です。色んな方とたくさん話したり、関わったりしたことが楽しかったし、色んな経験ができたからです。一番目に楽しかったことは、里山体験です。竹細工やジャガイモ掘りが楽しかったです。色んな竹を切ったり、大きなジャガイモを掘れたりしたことがよかったです。三番目に楽しかったことは、涸沼ハイキングです。なぜなら、たくさん歩いて色んな問題を、みんなと協力して考えられたからです。また、来年もフロンティアアドベンチャーに参加したいと思います。