

第12回ジュニアときめき文化祭

出演・出品者募集

「第12回ジュニアときめき文化祭」をまだかびあで開きます。皆さんの日ごろの練習の成果を大舞台でぜひ披露してください。

舞台芸術の部

期日 12月6日(日)

内容 演奏 演劇 コーラス

バレエ 舞踊 ダンス 太鼓

バンドなど

出演時間(準備・後片付けを含む)

演劇など 20分間

そのほか 5~10分間

出演者打ち合わせは、11月中旬を予定しています。

文芸美術の部

期日 12月5日(土)~6日(日)

内容 書道 華道 短歌 俳句

絵画 造形美術 詩 手工

芸 写真など

対象者 18歳までで構成する団体

または個人

時間 午前10時~午後5時(応募

状況により変更あり)

会場 まだかびあ 大ホール・ギャ

ラリーモールなど

申込方法 申込書(申込先で配布)

を提出してください。

申込多数の場合は選考します。

申込期限 10月30日(金)

申し込みと問い合わせ先

市文化連盟事務局(文化学習課内)

☎(580)1812

「おもちゃ病院」開院

大切にしていたのに、壊れてしまったおもちゃがありませんか。

ファミリー交流センターにおも

ちゃの先生が来て、おもちゃの診

察(修理)をしてくれます。(入

院治療の場合もあります)

対象者 市内在住の人

日時 10月22日(木)、11月19日(木)

午後1時~3時

会場 ファミリー交流センター(つ

つじヶ丘二丁目5-1)

車の場合は、できるだけ乗り合

わせて来てください。

定員 各10組(先着順)

修理代 おもちゃ1個につき10

0円(部品代が別途必要な場

合があります)

持っているもの 壊れたおもちゃ(プ

ラレールや子ども用キーボー

ドなど)

申込開始日 10月16日(金)

詳しくは問い合わせてください。

申し込みと問い合わせ先

ファミリー交流センター

☎(596)1888



まどか食育探検!

風邪やインフルエンザに負けない体をつくる食事

風邪やインフルエンザの原因はウイルスです。ウイルスに負けないように体の抵抗力を高めるには、毎日、栄養のバランスがとれた食事をきちんと食べて、体力をつけておくことが基本です。1日3食を規則正しく食べること、食事には「主食・主菜・副菜」をそろえることがポイントです。

ます。ビタミンCの多い食品は、ブロッコリー・ジャガイモ・サツマイモ・レンコン・ミカン・柑橘などです。

風邪などを予防するためには、体が冷えないように気をつけることも大事です。体が冷え続けて体温が下がると、抵抗力が弱まります。体を温める食材は、ダイコン・ゴボウ・ネギ・ショウガなどです。旬の野菜を食べて元気な体をつくりましょう。

お問い合わせ先
健康長寿課健康推進担当
☎(501)2222

	食 品
主食	ご飯、パン、 麺類
主菜	卵、大豆製品、 魚、肉
副菜	野菜、海藻、 きのこ類、果 物

さらに抵抗力を高める栄養素はビタミンAとビタミンCです。ウイルスは目や鼻などの粘膜から侵入します。ビタミンAはこの粘膜を強くする働きがあります。ビタミンAの多い食品は、カボチャ・ニンジン・ホウレンソウ・春菊・レバーなどです。

また、ビタミンCはコラーゲンの生成に必要なビタミンです。コラーゲンは血管や内臓にあつて、不足すると体の抵抗力がなくなり

おすすめレシピ 柿と春菊の白和え

手作りカッターチーズを使った 変わり白和えです。

<材料4人分> 柿1個(200g)・ニンジン1/5本(40g)・春菊1束(100g)

A(牛乳400ml・酢 大さじ1と1/2)

B(みそ 大さじ1・薄口しょうゆ 小さじ1/2・砂糖 大さじ1・白ゴマ 大さじ2)

<作り方>

①Aのカッターチーズを作る。牛乳を沸騰させ、酢を入れる。分離したら、ふきんでこして、冷ましておく。

②柿とニンジンは2cm長さの短冊切り、

ニンジンはゆでる。春菊はゆでて

絞り、2~3cm長さに切る。

③すり鉢でゴマをすり、Bの調味料を加え、①を混ぜ合わせる。

④③に①、②の材料を入れ、和える。

