

## 教育委員会連続講座開講 ～南豆の歴史を後世に～

南豆、特に下田の歴史について、専門家から講義を聞いて地域の魅力を再発見しませんか。

場所 市民文化会館大会議室  
時間 各回 13時30分～15時30分  
対象 中学生以上（各講座先着47人）

講座内容

開催日	演題	講師
8月29日(土)	遺伝子DNAから見た日本人の源流と伊豆南部地域	齋藤成也氏 (国立遺伝学研究所 集団遺伝研究室教授)
9月26日(土)	世界最古の往復航海～神津島産黒曜石を求めて～	池谷信之氏 (明治大学黒曜石研究センター 特任教授)
10月3日(土)	ウイーン万国博覧会と伊豆	高橋廣明氏 (下田市文化財保護審議会副会長)
11月15日(日)	南禅寺仏像群と下田の平安仏	田島整氏 (下田市文化財保護審議会委員・上原美術館 主任学芸員)

受講料 各回 500円 (テキスト代)

申込方法 氏名、住所、年齢、電話番号をご連絡ください。

申込・問合せ先

生涯学習課社会教育係 ☎235055 FAX235176  
✉kyouiku@city.shimoda.lg.jp

## 下田市ファミリーサポートセンター まかせて会員養成講座を開催します

社会福祉協議会では子育てを応援したい人「まかせて会員」の無料養成講座(講義・実習)を開催します。  
※まかせて会員は有償ボランティアです(1時間600円)

講義(全4日)

- 9月2日(水)「ファミリーサポートセンター基礎講座①」  
「子どもとの接し方」
- 9日(水)「子どもの遊び」
- 16日(水)「子どもの発育と病気、安全と事故」  
「子どもの発達とその問題」
- 23日(水)「子どもの栄養と食生活」  
「ファミリーサポートセンター基礎講座②」  
「子育てボランティア活動」

※いずれも10時～12時

実習

9月17日(木)又は10月15日(木)  
9時30分～12時30分

対象 市内にお住まいで、子どもが好きな方。

場所 総合福祉会館

募集人数 20名程度

申込期限 8月31日(月)

申込方法 FAX、郵送、WEBでお申し込みください。

※受講中の託児可能(要予約)

申込・問合せ先 社会福祉協議会 ☎23294

HP <https://www.shakyo.or.jp/hp/1001/>



## 家庭でできる 食中毒予防の6つのポイント

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

厚生労働省

過去5年間の賀茂保健所管内における食中毒の発生状況は、年平均1・2件、患者数は年平均59・4人でした。夏期は、食品中の細菌が増えやすくなりますので、次の3点にご注意ください。

① 買い物 気温が高くなるにつれて、食品は傷みやすくなります。できるだけ新鮮な食材を選び、買物後速やかに冷蔵庫へ入れてください。また、食材を長時間車内に置かないようにしてください。

② 調理 肉類を切ったままな板で野菜サラダを作るとは控えましょう。肉類は、赤みがなくなるまで十分加熱しましょう。

③ 料理の冷蔵保存 残った食品や料理は早めに消費してください。冷蔵庫は容量の7割程度の使用にとどめ、温度は10度以下にしましょう。また、定期的に冷蔵庫内をきれいに掃除し、調味料の液だれや汚れによるカビの発生がないか確認してください。

夏の食中毒にご注意ください

問合せ先 市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎22217

# 食育推進レシピ

問合せ先 市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎22217



炒り豆腐

栄養価

エネルギー・・・120kcal  
たんぱく質・・・9.5g  
脂質・・・5.4g  
炭水化物・・・10.4g  
食塩相当量・・・0.5g  
カルシウム・・・115mg

きのご類を入れることでうま味や香りがアップし、うす味でも美味しい一品に。減塩醤油を使うと、塩分を半分カットすることができます。

材料(1～2人分)

絹ごし豆腐・・・150g  
長ネギ・・・20g  
にんじん・・・30g  
まいたけ・・・50g  
減塩醤油・・・小さじ1  
ごま・・・お好みの量

作り方

- 1 野菜をみじん切りし、炒める。
- 2 野菜がしんなりしてきたら豆腐を加え、ヘラで崩しながら炒める。
- 3 減塩醤油とごまを加えて、水気がなくなるまで炒めたらできあがり。



さば缶のねぎ蒸し

さば缶は良質なたんぱく質やカルシウムを豊富に含みます。また、中性脂肪や血中コレステロールを低下させる働きもあります。

栄養価

エネルギー・・・143kcal  
たんぱく質・・・15.1g  
脂質・・・7.5g  
炭水化物・・・2.5g  
食塩相当量・・・0.7g  
カルシウム・・・399mg



材料(1人分)

さば缶(水煮)・・・1/2缶(70g)  
長ネギ・・・30g  
しょうがチューブ・・・2g  
レモン汁またはゆず・・・0.5g  
七味唐辛子・・・お好みの量

作り方

- 1 長ネギは斜め切りする。
- 2 さば缶を耐熱皿に入れ、しょうがチューブを入れる。
- 3 ねぎをさばの上ののせ、ラップをして電子レンジで加熱する(600W3分程度)。
- 4 お好みにレモン汁やゆず、七味唐辛子をかけてできあがり。

電子レンジでできる簡単、  
時短料理はとても便利です♪