

減塩と野菜で、健康を守ろう！

健康増進課 ☎39・7508

健康のためには、減塩と野菜の摂取が大切です。体に優しい食生活を目指しましょう。

●学校給食をご家庭で ながおか減塩うまみランチ

おいしく減塩するための工夫がいっぱいの学校給食メニュー「鶏肉の香味焼き」と「ひじきとコーンのサラダ」、「カミカミみそ汁」を市内スーパーでお惣菜として販売します。

☎6月30日(月)まで 市内のマイル各店舗



こんなことも「食育」です

- 家族や友人と食卓を囲み、会話を楽しみながら食事する
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを
- 食べ残し、買い過ぎ、作り過ぎをしない
- 箸の使い方など、食事のマナーを学ぶ
- 野菜を栽培したり、料理したりする
- 地域の食材や郷土料理に親しむ



不足しがちな野菜を食べることを意識して、健康な毎日を通しましょう！

おうちで作ろう！ みんな大好き給食メニュー

Vol.10
学校メニュー
魚の梅ケチャソース



梅の酸味とトマトのうま味がマッチした絶品ソースがポイント。魚が苦手な人にもお勧めの一品です。

※写真は十日町小学校で撮影しました

■材料（4人分）

白身魚の切り身……………4枚（1枚50g程度）
※アジやサバでもおいしくできます
片栗粉…………大さじ2強 揚げ油…………適量
おろししょうが…4g 砂糖…………大さじ1
ケチャップ…大さじ1 酒…………小さじ1
みりん…………小さじ1 梅肉…12g（塩加減で調整）
ごま油…小さじ1／2 しょうゆ…小さじ2／3

☆ | 水…………大さじ3 片栗粉…………小さじ1／3

■作り方

- ①魚に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ②①を小鍋に入れ、煮詰める。
※梅肉は酸味が飛びやすいので最後に入れる
- ③☆を②に加え、焦げ付かないように煮詰める。
- ④魚と③を絡める。



▲過去のレシピはこちら

各スポーツ施設の
教室の情報は
市ホームページから



▲こちら

国営越後丘陵公園

☎47・8001

時午前9時30分～午後5時（6月1日(日)は午前8時から、1日・7日(土)・8日(日)は午後8時まで）
65歳以上210円、高校生以上450円、中学生以下無料
駐車料＝普通車320円、大型車1,050円、二輪車100円
休園日＝6月16日(月)

①あじさいまつり

☎6月14日(土)～7月6日(日)

18品種1万8千本のあじさいが迎えます。



②ホテル観察会

☎6月20日(金)・21日(土)午後7時～8時30分（雨天順延）
集合＝里山交流館えちごにあん 定各30人(先着)
☎同園ホームページで

スポーツ

ニータウン運動公園
☎86・7386

●親子運動教室

☎6月14日(土)午前10時～10時45分、午後2時～2時45分
定各10組(先着) 各500円
☎6月13日(金)まで

市民体育館 ☎34・2700

●中高生の体操教室

☎6月10日～7月29日の毎週
火曜日午後6時～6時50分
(期間中に計7回) 対中・高

①長岡まつり駅伝競走大会

☎7月26日(土)午前7時15分から
場陸上競技場など 対小学5年生以上 1チーム4000円、小・中学生2,000円
☎7月2日(水)までに市民体育館などにある申込書で

②市民スポーツ祭 ソフトバレーボール大会

☎7月20日(日)午前9時から
場みしま体育館 対小学生以

③オオミヤスポーツカップ 長岡市テニスシングルス大会

☎7月20日(日)、8月16日(土)・17日(日) 種目Ⅱ一般A・B・Cクラス、ベテラン種別、小学生、中学生 一般4,000円、高校生以下1,500円

④サマージニアテニス大会

☎7月26日(土) 種目Ⅱ男女シングルス(中・高校生、小学生) 2,500円
◇希望が丘テニス場 申長岡市テニス協会ホームページにある申込書で
☎同協会③志賀さん ☎080・1029・4617 ④高橋さん Eメール nagaoka.junio@rennis@gmail.com



健康

健康増進課 ☎39・7508

①こころの相談会

☎①6月26日(木)②7月4日(金)③8日(火)④15日(火)午後2時～4時
相談員Ⅱ精神保健福祉士
②死別の悲しみケア
こころのとまり木相談会
☎6月27日(金)午後6時～8時
相談員Ⅱ臨床心理士

②いずれも 場さいわいプラザ 定各2人(先着) 申①①
☎6月16日(月)②24日(火)③27日(金)
④7月4日(金)⑤6月17日(火)までに健康増進課または北部・南部・栃尾地域事務所へ

③つきイチひろば

☎6月18日(水)、7月16日(水)、8月20日(水)午後1時30分～2時30分
場アオーレ長岡 内ハッピー体操など 定各30人(先着) 持内履き

④おてがる健康ブレイス

☎・内6月20日(金)：長岡まつりまで約1カ月みんな知ってるあの歌でハッピーになる体操、7月30日(水)：音楽に合わせて楽しくリズム運動
時午前9時30分～10時30分 場イオン長岡店 定各20人(先着)

⑤つきイチ脳活

く聞いて・歌って・考えて
頭も心も活性化！音楽療法
☎6月24日(火)午前10時～11時30分
場さいわいプラザ 対65歳以上 定20人(先着) 申6月10日(火)から

⑥食育総合講座「みんなの食育塾」親子でつくる笹団子

☎6月21日(土)午前10時～正午
場さいわいプラザ 対小学生以上と保護者 定10組(先着) 1,000円 持エプロン、三角巾、マスク 申6月12日(木)まで(HP可)



⑦あなたの健康相談会

☎①6月24日(火)②25日(水)③7月7日(月)④14日(月)⑤15日(火)⑥③④⑤午後1時～4時②⑤午前9時30分～午後0時30分
場さいわいプラザ 内保健師・改善指導 相談員Ⅱ栄養士、保健師 定各6人(先着) 持健