

シリーズ食育 41

阿久比町食生活改善推進員
連絡協議会レシピ

卵は、ビタミンやミネラルがたくさん含まれているほか、人間には合成できない8種のアミノ酸もバランス良く摂取できます。また、調理方法により、いろいろな食べ方を楽しむことができる食卓に欠かせない食材です。

今回は、阿久比町食生活改善推進員連絡協議会のレシピを紹介します。食生活改善推進員連絡協議会は、町民の皆さんの健康づくりを食生活の面からサポートする活動をしています。会員は年数回の料理勉強会を行って知識の習得に努め、学んだことを皆さんに伝える活動を行っています。

なるべく手作りのものを食べていただきたいと思い、栄養たっぷりの卵を含む3種類の材料で簡単に作れるレシピを選びました。阿久比町産の卵で作って、家族みんなで食べてみましょう。

栄養たっぷりの卵を食べよう キャベツとベーコン入り玉子焼きレシピ



材料(4人分)

・卵	4個
・キャベツ	150g
・ベーコン	100g

作り方

- ①キャベツは千切りにし、電子レンジで1～2分加熱する。
 - ②ベーコンは3cm幅に切る。
 - ③フライパンを熱し、油を入れ、①と②、とき卵(4個)を混ぜて焼く。
- ※お好みでケチャップなどをかけてください。

町では、食事バランスガイドを載せたクリアファイルを、11月に全戸配布しました。食事バランスガイドは、農林水産省のホームページでもご覧いただけます。印刷もできるので、台所などよく見える場所に貼って、日頃から栄養バランスのとれた食生活を心掛け、健康な生活を送りましょう。

■問い合わせ先 産業観光課農政係 ☎(48) 1111 (内1222)

国道41号年末年始集中工事のお知らせ

～大口町内で昼夜間連続 上下車線規制～

国土交通省では、交通渋滞の緩和に向け、国道41号の小牧市村中～犬山市五郎丸(延長7.0km)の4車線を6車線化する事業を進めています。

6車線化の工事は、国道41号の交通量が少なくなる年末年始において、車線規制を伴う集中工事により実施します。

集中工事期間中は、国道41号および周辺道路の混雑が予想されます。皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

■工事実施期間

12月28日(木)午後10時～
平成30年1月5日(金)午前6時

■規制区間

国道41号(横内西交差点～新宮2丁目交差点)
工事に関する情報は、国道41号年末年始集中工事ホームページをご覧ください。「愛知国道」で検索してください。

■問い合わせ先

国道41号集中工事サポートセンター
☎0120(297) 415 (平成30年1月6日(土)まで24時間受付)

