

## 佐渡市健康推進協議会 相川支部

## 活動 紹介

相川支部は現在63人で活動しています。昨年、歯の健康についての紙芝居を自分たちで作成し、集落の健康学習会等17会場で公演しました。お年寄りの方から『おもしろくてわかりやすい』とご好評をいただいております。



ほかにも子ども向けのエプロンシアターや、郷土料理など幅広く食育活動に取り組んでおり、今後ますます地域へ元気のおすそ分けができるよう頑張ります。

市民の皆さまのお声がけもお待ちしています！

## シリーズ食を通して 佐渡を元気に!

3

残したい  
佐渡の  
郷土料理

## あらめ 巻き



材料(4人分)

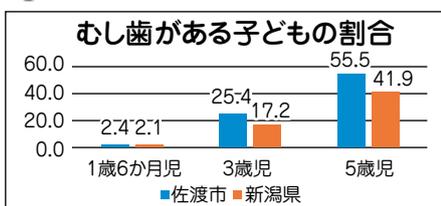
あらめ(戻したもの): 200g  
サバの水煮缶: 1/2缶、かんぴょう: 8本  
しょうゆ: 大さじ1、みりん: 大さじ1、  
酒: 大さじ1、砂糖: 大さじ1強、塩: 少々、  
だし汁: 400cc

作り方

- ①乾燥したあらめをよく洗い、水で戻し、根元と先端を切る。
- ②さばの水煮を巻きやすい大きさに切ってあらめで巻き、水で戻したかんぴょうでしぼる。※爪楊枝でとめても可
- ③鍋にあらめ巻きとだし汁、調味料を入れ、沸騰するまで煮る。
- ④沸騰したら塩を少々入れ、アルミ箔をかぶせる。
- ⑤弱火で15分ほど煮る。



## 6月4日~10日は『歯と口の健康習慣』



佐渡市の子どもは、  
3歳では4人に1人、  
5歳では2人に1人が  
むし歯を  
持っています。

さ 殺菌効果

ど ドカ食い防止

の 脳の発達

こ 言葉の発達



は 歯並び

が がん予防

い 胃腸の健康

ぜ 全身体力向上

よく噛んでお口の健康を保ちましょう!

アミューズメント佐渡からのお知らせ

祝 佐渡市市制施行10周年記念

## 蘭田憲一とデキシーキングス ジャズ・コンサート

発売中

1960年の結成以来、今年でなんと54年目を迎えるデキシーキングス。

常に日本のジャズ界をリードしてきた日本が誇るトップバンドです。

紅一点の専属ボーカル FUMIKA とともにお届けするハッピーで心温まる演奏をご期待ください。

日時 7月16日(水) 開場:午後6時 開演:午後6時30分

会場 アミューズメント佐渡大ホール

指定席 2,500円 自由席 1,500円

(税込、当日各500円増し)

チケットのお求めは

アミューズメント佐渡、丸屋書店、曾我商店、ヤマゴ、  
ホンマ衣料品店、本間書店、池田屋商店、玉箋堂

主催 佐渡市教育委員会

お問い合わせ アミューズメント佐渡

(☎0259-52-2001)

