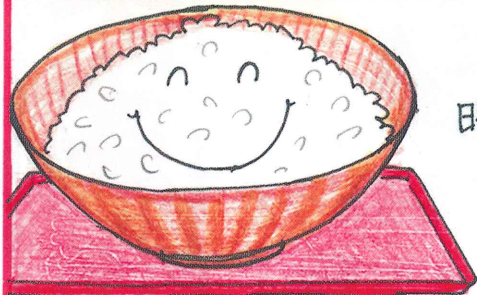


2018今年もお米で健康!元気!楽しい一年に!!



白いご飯が庶民の憧れだった時代を経て白いご飯が食べられて当然となり、なんと、今や「ごはん食で生活習慣病を予防しよう!」といわれています。食習慣を見直して生活習慣病を予防するにはごはんを中心とした食生活(和食)が良いとされています。

ごはんを一日3食 きちんと食べる習慣を!
朝食 昼食 夕食
和食中心の食事...栄養素のバランスが良い!!
(ごはんを主食にして主菜・副菜を組み合わせる)

お魚・大豆製品・緑黄色野菜
海藻を積極的に食べましょう!!

ごはんには炭水化物だけでなくたんぱく質、食物繊維、亜鉛なども含まれています!!

ごはん食の一般的な組み合わせ

おみそ汁
お味噌にはアミノ酸が豊富!
・ビタミンE
・イソフラボン
・カリウム
・食物繊維が豊富!!

一日のスタート「朝食」こそごはん中心の献立に!

忙しい朝はカンタンが一番よ!!

作りおきの常備菜があれば便利です!

食物繊維たっぷり! 切り干し大根のはりはり漬け

材料
・切り干し大根(乾燥).....50g
① 細切り昆布(乾燥).....3g
② 赤とうがらし.....1/3本分

作り方
① 切り干し大根 少量の水でもみ洗い、たっぷりの水に10分つける。かたく絞る。きっちりふたのある広口びんなどに!

漬け汁 ③
・酢...1本カップ
・しょうゆ...大さじ2 1/2
・さとう・みりん・酒 各大さじ1/2

② お鍋に①②を入れひと煮立ちさせて冷ましておく。
③ ①②③を混ぜ合わせたものを保存容器に入れ、冷蔵庫で保存。時々上下を混ぜる。3~4日で味がなじむ。

煮物の常備食(ひじき煮、きんぴらごぼう)を温かいごはん混ぜ込みおむすびにするとおいしい! あとは、おみそ汁を作ればOK!

ふるさと自慢 鹿児島県 鹿屋市 輝北町



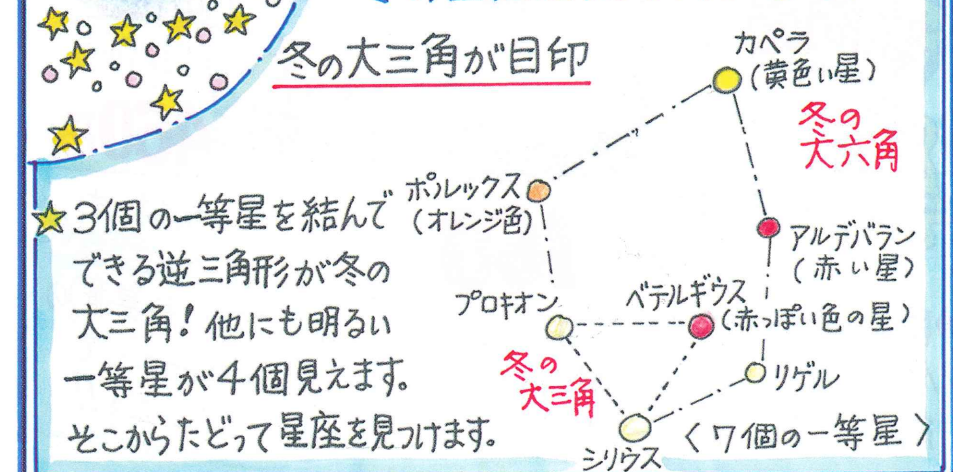
輝北天球館

輝北天球館は、標高550mの高台にあり360度展望が楽しめます!

4階の天体観測ドームには口径65cmのカセグレン式反射望遠鏡が設置されていて、昼間でも一等星以上の明るい星は見る事ができるそうです。

宇宙船をイメージさせるユニークな建物です!

冬の星座を見つけよう!!



寒い冬こそBG無洗米が大活躍!

BG無洗米をおすすめする3つの理由

- ① 美味しい! 旨み層が残っている
- ② 経済的! 普通精米に比べて5%お得。水道代節約!
- ③ 環境・手にやさしい! とぎ汁が出ないので、海を汚しません。洗米不要で、手にやさしい。

災害などの備えに!

家事に追われて忙しいときにも助かってます!



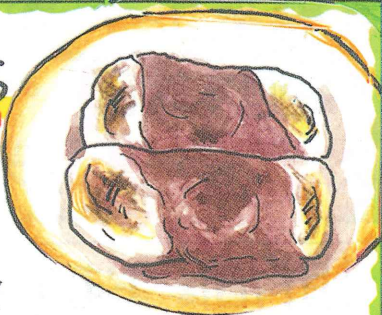
漢字クイズ

- Q. 数字を入れてください
- ① 東 文 ② 粒 倍
③ 時 中 ④ 罰 戒
- 答えは裏面にあります

ゆずちゃ 柚子茶のみたらしもち



- お鍋に柚子茶100g、しょうゆ(濃口)40ml、水、大さじ4を入れて煮立て
- 市販のもの 片栗粉 小さじ2を同量の水で溶いて加え



とろみをつけます。おもち8個を半分に切って、香ばしく焼き、さとお湯に通して、ゆず茶のタレをかけて完成! (おちはさとお湯に浸し、レンジでチンもOK)

ポイント
・しょうゆの量は目安です。お好みで加減してください。
水溶き片栗粉は前もって作っておく(15分くらい前に)