

泉区ヘルスメイトおすすめ!

かんたんフッキング〜Vol.6〜

今月の野菜は「大根」です。

旬を迎えた大根は、甘味が増えてみずみずしく、煮物や汁物、サラダなどに欠かせません。

ひと味変わった、洋風レシピはいかがでしょう?

朝ごはんやおやつにもぴったりですよ!

ハッシュド大根



泉区でとれる季節の野菜を使った「味わいレシピ」はこちらから▶



〈材料〉2人分

▶ダイコン……中1/5本
▶ベーコン……1枚
▶ピザ用チーズ……30g
▶片栗粉……大さじ2
▶塩……ひとつまみ
▶油……大さじ1

〈栄養量〉1人分

▶エネルギー……183kcal
▶塩分……0.9g
▶副菜量(野菜)……100g

〈作り方〉

- ①皮をむいた大根と、ベーコンは千切りにする。
- ②ボウルに①、チーズ、片栗粉、塩を入れ、全体的にさっくりとよく混ぜる。
- ③油をひいたフライパンを熱し、②を広げ、中火で両面焼き色がつくまでしっかり焼いたらできあがり。

※あらびきこしょうやケチャップなどお好みでどうぞ!

水口さん

鈴木さん

問 健康づくり係 Tel 800-2445 Fax 800-2516

市内で年間6万4千トンの食品ロスを STOP!

食ロスビンゴに挑戦しよう!

食品ロスは、環境負荷や経済的損失を招く深刻な問題です。

日常のちょっとした工夫でビンゴを達成し、楽しく食品ロス削減に取り組みませんか?ビンゴ1列達成で、ジッパーバッグをプレゼント!

この機会に、食材を無駄なく、賢く、いただきましょう!

さらに

ビンゴ3列

特別賞(ビンゴ5列以上)



木製カトラリーセット



F-Marin Sports Club



横浜F・マリノス選手サイン入りグッズ

または



繰り返し使える! 蜜蝋ラップ

食ロスビンゴ参加方法

チラシをもらう

※区役所・区民利用施設などで配布

ビンゴ項目にチャレンジする

区役所で賞品と交換



▲詳しくはWEBで

●賞品交換期間…12月15日(月)から賞品が無くなるまで

●交換場所…区役所3階地域振興課(310番窓口) ●対象…区内在住・在勤・在学の人

廃油でエコキャンドルづくり! 材料を集めています

1月に実施予定の「廃油キャンドルづくり」*に向けて、材料を集めています。

皆様のご家庭で不要になった廃油や、小さな瓶(ジャム瓶など)をぜひお持ちください。

※イベント詳細は1月号に掲載します

▶廃油はペットボトルなど、ふたの閉まるものに入れてお持ちください



漏れない!



▶瓶(直径・高さ10cm以内)は、ヒビが入っていたり、欠けたりしていないものをお持ちください。ふたは無くても構いません

- 募集数:廃油10ℓ、瓶100個
- 必要数(量)に達し次第受付終了
- 持込先:区役所3階地域振興課(310番窓口)



あなたの廃油と瓶が、やさしい光に生まれ変わります

▲詳しくはWEBで

問 資源化推進担当 Tel 800-2398 Fax 800-2507

ちょっとした工夫で、財布にも、地球にもやさしい

冬の衣・食・住

冬は暖房の使用が増えるため、電気やガスの消費量が増加し、家庭からの二酸化炭素排出量が多くなる傾向があります。

寒い季節でも暖房に頼りすぎず、快適に過ごせる工夫を取り入れてみませんか。



問 企画調整係 Tel 800-2331 Fax 800-2505

衣 るい

衣類をプラスで、全身ぽかぽか!

- ✓首・手首・足首をマフラーや手袋でガード!
- ✓ひざ掛けや毛布を使って、暖房に頼りすぎない工夫を♪
- ✓お風呂あがりは1枚多くはおって、冷えを防ごう!

あたためると、全身ぽかぽか!



食 べもの

あたたかいごはんで、体の中からエコ!

- ✓鍋やスープで、体も室内もあたたまろう
- ✓根菜類やしょうがなど、冬が旬の食材を取り入れよう!
- ✓電子レンジや保温調理で、エネルギーを節約しよう!



住 まい

おうちの工夫で、あたたかさをキープ!

- ✓湿度を意識して、体感温度を上げよう!
 - 温度計、湿度計を置いて、室内環境を「見える化」して、必要以上の暖房使用を控えよう
- ✓窓からの冷気をシャットアウト!
 - 全体の50%の空気が窓から流出していきます。厚手のカーテンで、あたたかい空気を逃がさない!
- ✓湯たんぽやスリッパなどの“あったかグッズ”を活用!



※出展 環境省(WARM BIZ)