

つくってみませんか?



夏野菜の
美味しい季節です。
冷やしたトマトを玉ネギ
たっぷりのドレッシングで美
味しくいただきます。青
じそやみょうが、パセリ、バジ
ルなど旬の香味野菜を使うと
一層おいしくいただけます。

トマトとたまねぎ のサラダ

材料 (4人分)

トマト…中2個 玉ネギ…小1個
かいわれ菜…1/2パック
しらす干し…大さじ1

しょうゆ…大さじ2 しょうゆ…少々 } A
サラダ油…大さじ1 酢…大さじ3

- ① トマトは厚さ5ミリの半月切り、玉ネギは粗めのみじん切りにしておく。
- ② かいわれ菜は3センチ長さに切り、しらす干しはフライパンで空炒りしておく。
- ③ ボウルにAと玉ネギを入れ混ぜておく。
- ④ 器にトマトを盛り、その上に③をのせる
- ⑤ ④にかいわれ菜としらす干しを飾る。

今月の料理人



阿部 千代さん(徳並)

あくあくアイドル

平成21年 8月生まれ



太田 琥堂くん

きかん坊琥堂、初めての誕生日おめでとう!! 琥堂の笑顔がみんなの癒しだよ。思いやりのある子に育つてね♥(大ケロ)



越田 伊織ちゃん

いつちゃん♥いつもかわい
い笑顔をありがとう。
いぶと仲良〜ね☆(R山)



千葉 一世くん

一世、いつも可愛い笑顔で、
幸せいっぱいありがとう♥
(未広町)



中田 萌ちゃん

食いしん坊のめい子
お誕生おめでとう♥♥
早く歩けるようになってお
散歩行こうね♥♥(本町)



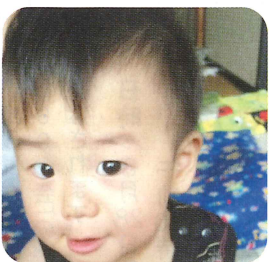
飛田 駿丞くん

しゅん、お誕生日おめでとう♥
いつも笑顔がありがとう。
早く手をつないで散歩
したいね!(大ケロ!)



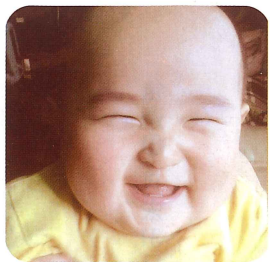
本多 莉奈ちゃん

莉奈、お誕生日おめでとう♥
いつも素敵な笑顔があ
りごと♪♪(栄町)



丸山 龍星くん

りゅう、お誕生日おめでとう♥
いっぱいおでかけし
ようね☆パパ&ママより
(新町)



三浦 光盛くん

光ちゃん、少しダイエット
しようか!♥お誕生日おめ
とと♥(源水)

輝け! フレッシュマン

- ▶ 仕事の内容は?
栄養士として、園児の給食やおやつを作っています。
- ▶ 仕事をする上で心掛けていることは?
栄養バランスのとれた、おいしい給食を提供できるように心掛けています。
- ▶ 趣味や特技は?
学生のときから続けているソフトテニスです。
- ▶ 休みの日は?
友達とドライブしたり、買い物に出掛けます。
- ▶ 好きな食べ物は?
甘栗が大好きです。
- ▶ これから頑張っていきたいことは?
まずは仕事を覚えることです。そして、管理栄養士の資格を取ることが今の目標です。
- ▶ 仕事を選んだ理由は?
小さいころから「食」に関する仕事をしたいと考えていました。子どもも好きなのでこの仕事を選びました。
- ▶ 最後に一言
信頼される栄養士になれるように頑張りたいです。



ささき きりこ
佐々木 桐子さん (21歳・A型・源水)
堤乳幼児保育園 勤務

実践! お元気教室へ おでんせ~!

大槌町地域包括支援センターでは、介護予防教室を開催します。自分の健康などについて気になる人は、ぜひご参加ください。

対象者 65歳以上の人(15人程度)

開催数 全8回(後期コース)

時間 午前10時~正午

場所 須賀町栄町保健福祉会館

内容

- ①健康チェック ②筋力維持・ストレッチなどの運動
 - ③栄養の話・調理実習 ④頭の体操(認知症予防)
 - ⑤口腔の話・健口体操 ⑥制作活動
- ※毎回健康チェックと②~⑥を組み合わせで行います。

参加費 300円(随時)

持参する物 上履き、タオル(汗拭き用)、メガネ など
※動きやすい服装で参加してください。

申込締切 9月1日



開催日程

回数	開催日	回数	開催日
第1回	9/7	第5回	11/2
第2回	9/14	第6回	11/11
第3回	9/21	第7回	11/17
第4回	9/28	第8回	11/24

申し込み・問い合わせ先

大槌町地域包括支援センター(役場福祉課内) ☎42-8749

美容室 Hapiness

★毛穴すっきり体験しませんか?

頭皮は汗でべたべた! 皮脂が臭いの原因に!
そんな時当店のヘットスパがおすすめ!!

カットに際らす
750円!!

住所 大槌町須賀町1-5 (須賀町分庁舎近く)

営業時間 9:30~19:00

定休日 毎週月、第10、第3日、8/13(金)~16日 ☎42-2766

◎おうちタクシーのスマイルサポート◎

車いすタクシー

ヘルパー資格者が
対応します

*お気軽にご相談・ご利用ください。



(株)大槌タクシー

☎42-2256(代)

大槌町末広町2-6