

管理栄養士の健康アドバイス

甘楽の農産物シリーズ① キウイフルーツ

■ここに甘楽健康課係 ☎(67)7655 内線631・632

主な生産地として甘楽町が挙げられている食材の栄養などについて、シリーズでお送りします。

旬(選)び方

甘楽町のキウイは県内1位の生産量です。出荷時期は11月～4月です。

おいしいキウイの見分け方は、産毛が均一に生えているものがおすすめです。食べごろの目安は、手で優しく包み込んで持ったときに、弾力を感じるくらいの柔らかさになったころです。



ビタミンCが豊富

ビタミンCは細胞の老化を防ぐ抗酸化作用があり、鉄分の吸収を促す効果もあります。疲労回復効果もあるので、部活動や運動をする人の補食(3食以外)でエ

レシピ紹介

さわやかな酸味を楽しめます

きらきらキウイ



【81kcal・ビタミンC：70mg】

材料(2人分)	
キウイ	2個
粉寒天	0.8g
水	100ml
砂糖	15g
レモン汁	2ml
レモン	4切

作り方

- 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。1分間沸騰させる。
- 火を止め、砂糖を入れて砂糖が溶けるまで混ぜる。
- 冷めたらレモン汁を入れ、型に流し入れて冷やし固める。
- キウイは皮をむいてサイコロ状に切り、レモンはいちよう切りにする。
- 寒天が固まったら、フォークで粗くつぶす。キウイと和える。
- 器に盛り、レモンを添える。

ゼラチンではレモンの酸で固まりにくいので、寒天を使用してください!

ネルギーや栄養素を補う食事としてもキウイはおすすめです。適量は1日1個半

キウイ100g(大きめのもの1個)で69mgのビタミンCが含まれており、1日の推奨量100mg(成人男女値)の半分を取ることができ、1日1個半までが適量です。手軽に食べられる果物ですので、旬の時期には食卓の仲間入りをしてみてはいかがでしょうか。



少年の非行・犯罪被害防止!

春に増える少年犯罪

春休みから新学期にかけては、少年が生活環境の変化から、夜遊びや喫煙、万引きなどの非行に走ったり、犯罪被害に遭うことが増える時期です。

警察では、少年の非行・犯罪被害を防止するため、補導や広報活動を通じ、少年の規範意識の醸成と非行を誘発する有害環境の浄化対策をしていきます。

子どもを守り育てるのは、私たち大人の務めです。

「地域の子どもは地域で守り育てる」

を合言葉に、少年の健全育成活動にご協力をお願いします。



連載 No.106

きらきら☆かんら 駐在所だより



福島駐在所 木嶋 徹さん

●保護者の皆さんへ

大切な子どもを守るため、日ごろからコミュニケーションを取り、生活リズムや服装、態度などの変化を見逃さないようにしましょう。

携帯電話などを持たせる場合は、必ずフィルタリングを設定し、インターネットを安全に使うための標語「おぜのかみさま」を活用して、親子で話し合ってみてください。

「おぜのかみさま」

- お送らない(写真)
- 絶対に会わない
- 載せない(個人情報)
- 書き込まない(悪口)
- 見ない(有害サイト)
- 探さない(出会い)
- 守る(ルール)



甘楽町図書館

開館 午前9時～午後7時
☎70-4660
✉rarakanra@town.kanra.lg.jp

▶お知らせ

【4月の休館日】

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、30日(火)

※27日(土)～29日(月)の開館時間

- ・図書館エリア 午前9時～午後5時
- ・貸館エリア 午前9時～午後10時

▶2019年・第61回「こどもの読書週間」

標語 「ドは読書のド♪」

期間 4月23日(火)

～5月12日(日)

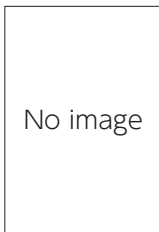


ただいま、全国学校図書館協議会選定の第28回「よい絵本」を展示・貸出中です。



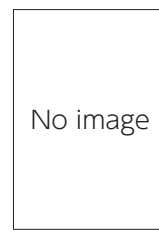
甘楽町図書館にない本は、県内各地の図書館から取り寄せできます。ご利用ください。

NEW▶▶図書館に新しくいった本



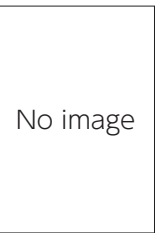
新米医師の葛藤と成長を圧倒的リアリティで描く感動の医療ドラマ。

泣きな研修医
中山祐次郎 著／幻冬舎



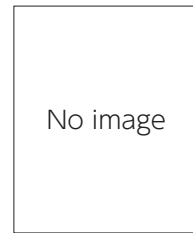
将棋の世界に生きる7人の人生を温かな、まなざしで描く連作短編集。

駒音高く
佐川光晴 著／美業之日本社



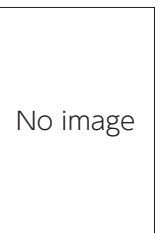
わたしたちの世代から、将来の世代へ向けての引継ぎの書。

平成はなぜ失敗したのか
「失われた30年」の分析
野口悠紀雄 著／幻冬舎



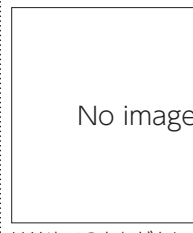
はじめて庭づくりに挑戦する人のための基礎知識をまとめた本。

草花で素敵に彩る
小さな庭のつくり方
グレース・オブ・ガーデン代表
戸倉多木子 監修／永岡書店



職場体験の保育園での男子中学生の奮闘。

天使のにもつ
いとうみく 著
絵／童心社
丹下京子



はじめてのともだちに、不安を感じてる子の背中をそっとおしてくれる絵本。

なんでもおんなじ？
ふたりはともだち
コロンヌ・アウエリス 作 ストナ
ン・パレイ 絵／フレール館

戸籍



[お誕生おめでとう]

氏名	保護者	区	大字
居石 星波 ^{せな}	卓 弥	1	小 幡



※町では出生届の際に、出産祝金として出生児童1人につき50,000円相当の商品券と甘楽木工房の西川 浩さんが制作した写真立てをお渡ししています。

[お悔やみ申し上げます]

氏名	年齢	届出人	区	大字
伊藤 ツル江	93	雄 一	1	小 幡
熊井戸 秀夫	67	村田加奈	1	小 幡
関 いせ	84	富 明	4	上 野
柴山 美芳	86	道 男	5	轟
落合 ねの江	94	幸 一	7	善慶寺
加藤 金太郎	96	典 子	10	秋 畑
横尾 なみ	67	賢 司	18	福 島
堀口 賢孝	72	忍	19	上 野
横山 タケ	93	一 美	20-1	福 島
福田 節子	85	信 行	21	白 倉
松井 春子	89	勝 宏	22	白 倉

◎お名前は常用漢字・現代かなを使用させていただきます。

◎戸籍の欄に掲載を希望されない人は届出の際に窓口にお申し出ください。

2月16日～
3月15日届出
(敬称略)

世帯	4,988 (+10)
人口	13,203 (△7)
男	6,533 (+4)
女	6,670 (△11)

2月28日現在
(前月末比)