

# 砂川市食生活改善推進協議会 オススメ健康料理

砂川市食生活改善推進協議会では、“おいしくて体に優しい食生活”をお手伝いできればと、四季を代表する食品を使ったメニューをご紹介します。ぜひ参考にいただき、我が家のメニューに加えてください。

第1回目は、秋を代表する味覚「さんま」です。タンパク質をしのぐ量の脂質を含み、高エネルギーです。また、ビタミン・ミネラルが各種豊富に含まれる栄養の宝庫でもあります。エネルギーオーバーにならないように、食べ過ぎだけには注意しましょう。

## 焼きさんまの香り揚げ

### <材料 4人分>

さんま (三枚おろし) 240g  
れんこん 1/3 節 (80g)  
にんじん 2cm (40g)  
しめじ 40g  
A 赤唐辛子 (小口切り) 少々  
しょうが (せん切り) 少々  
しょうゆ 小さじ 4  
砂糖 小さじ 1 と 1/3  
酢 大さじ 2 と 2/3  
だし 大さじ 4  
しその葉 4枚  
長ねぎ 20g

### <作り方>

- ① にんじんとれんこんは薄いちょう切りにし、それぞれゆでる
- ② さんまは1枚を3~4つに切り、グリルで焼く
- ③ しめじはグリルで焼く
- ④ Aを煮立ててバットに入れ、①を入れ、焼きたての②、③を加えて30分おく
- ⑤ 器に④を盛り、しその葉のせん切り、白髪ねぎをのせる



エネルギー 204kcal たんぱく質 12g  
カルシウム 34mg 塩分 1.1g

◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

## 「砂川を紹介する写真」締め切り迫る!! 10月30日(金)まで、作品を募集しています!!



砂川市の魅力を広く知ってもらうことを目的に、「砂川を紹介する写真」を募集しています。今年のテーマは「私の思い出が詰まった砂川」。温かい思い出や楽しい思い出、あなたの思いが色濃く残った、情緒あふれる砂川の1ページを写真に切り取って表現してみませんか? 風景、産業、行事など、砂川市内で撮影したものであればなんでもかまいません。皆さんぜひご応募ください。

- ▶ **メインテーマ** 「私の思い出が詰まった砂川」
- ▶ **応募規定** 砂川市内で撮影したもの(平成26年9月20日から同27年10月30日までに撮影した未発表のものに限る)  
※ 応募作品は返却しないものとし、作品の著作権は砂川市に帰属するものとする
- ▶ **応募資格** 市内・市外の在住を問わず広く募集
- ▶ **サイズ** 四つ切り、ワイド四つ切り、A4 (写真はすべてプリントしてご応募ください)  
※ 可能であれば、SDカード等各種メディアもしくはメールでのデータ提供をお願いします
- ▶ **応募作品** 1人3点まで  
※ 作品名・住所・氏名・電話番号を記載した紙(様式自由)を写真の裏面に添付ください
- ▶ **申込期限** 10月30日(金)まで
- ▶ **審査** 11月上旬に審査を行い、各賞を決定します。結果は、直接本人に通知するとともに広報すながわやホームページで公表します
- ▶ **展示** 応募いただいた作品は市役所等で展示します
- ▶ **お問い合わせ** 広報広聴係④2121 Eメール: kohokr@city.sunagawa.lg.jp

1歳の記念に  
赤ちゃんネルに  
応募してみませんか  
満1歳前後のお子さんを  
紹介しています。400字前後  
のコメントに写真を添えて  
申し込みください。  
⑤2121へ  
詳細・申込 広報広聴係

## 市の人口 ★9月末現在★

世帯数 9,000世帯 (-13) 人口 17,815人 (-39) 男 8,269人 (-19) 女 9,546人 (-20)