

《シリーズ》

牛乳・乳製品が ㊤〜大変！（最終回）

「国民健康・栄養調査」によると、日本人のカルシウム摂取量は全世代で不足しているそうです。学校給食を食べている世代でも目標とする量には届いていないことから、不足している量のカルシウムは意識して摂取する必要があります。

牛乳・乳製品には多くのカルシウムが含まれ、体への吸収率がほかの食品と比べて良いとされていて、牛乳をコップ一杯飲むことで不足分を補うことができます。

効率よくカルシウムを摂取できる牛乳・乳製品を、毎日の食卓に取り入れてみませんか。

そこで今回は、寒くなってきたこの時期に体の芯からほっこりと温まるミルクスープのレシピを紹介します。

●ミルクスープ（2人分）

【材料】

・にんじん	5cm	・玉ねぎ	1/4 個
・じゃがいも	1 個	・ベーコン	2 枚
・バター	10g	・小麦粉	大さじ2
・水	400ml	・スキムミルク	大さじ4
・コンソメ	小さじ2（固形なら1つ）		
・塩こしょう	適量		

※野菜はお好みのもので OK。コーンやきのこをいれてもおいしくできます。



【作り方】

- ①野菜は皮をむき、それぞれ1cm 角に切る。ベーコンは1cm 幅に切る。
- ②鍋にバターを入れて中火にかけ、野菜とベーコンを炒める。玉ねぎに火がとおり透きとおってきたら、小麦粉を加えて炒める。
- ③小麦粉の粉っぽさがなくなったら、水とコンソメを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④スキムミルクを少量の水で溶いてから鍋に加え、とろみがついたら塩こしょうで味をととのえて完成。

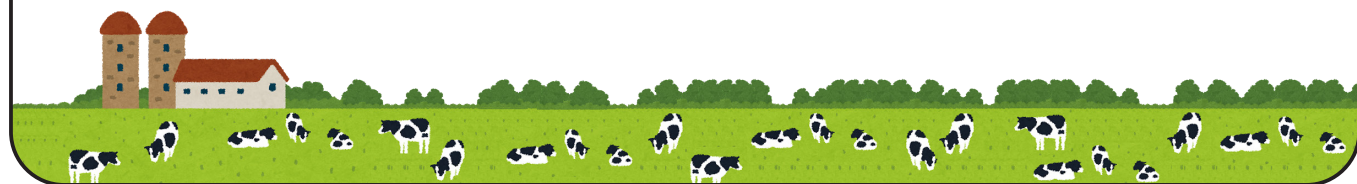
【今回のレシピ担当】
健康推進課 田中管理栄養士

●あとがき

6 月から半年間にわたり、乳製品の持つ機能や効果的な摂取方法などを紹介してきました。日々のお買い物の際、牛乳や乳製品を普段よりも多く手に取っていただくきっかけになれば幸いです。

当コーナーは今回で終了となりますが、引き続き牛乳・乳製品の消費拡大に向けて皆様のご協力をお願いします。

問産業振興課農務係



令和5 年度雄武町栄典表彰

町の発展に尽くした 11 人を表彰

雄武町栄典条例に基づく栄典審査委員会の厳正な審査のもと、
多年にわたり各分野で貢献された 11 人に表彰を行いました。
受章された方々に心からお祝い申し上げ、長年のご尽力に深く敬意を表します。
※表彰式については、11 月 3 日(金)にホテル日の出岬で開催しました。

功績表彰

長野 誠 さん

●元議会議員
40 年間にわたり町の議会議員を務める

高宮 博 さん

●元消防団副団長
43 年間にわたり町の消防団員を務める

高野 幸治 さん

●元議会議員
16 年間にわたり町の議会議員を務める

片川 隆市 さん

●元雄武漁業協同組合代表理事組合長
町の産業振興の発展に貢献

永年勤続表彰

牧野 京子 さん

●選挙管理委員
12 年間にわたり町の選挙管理委員を務める

横石 透 さん

●農業委員
12 年間にわたり町の農業委員会委員を務める

鈴木 秀之さん

●消防団班長
20 年間にわたり町の消防団員を務める

渡邊 諭 さん

●消防団班長
20 年間にわたり町の消防団員を務める

池田 卓也 さん

●消防団員
20 年間にわたり町の消防団員を務める

一般表彰

中島 克弥 さん

●宮下町自治会長
10 年間にわたり地域自治会長として親睦融和と生活向上に貢献

近江谷 春夫 さん

●末広町二区自治会長
10 年間にわたり地域自治会長として親睦融和と生活向上に貢献