

家族で楽しくおやつ作り

「食べる力」＝「生きる力」を育てる

6月は食育月間です。毎日栄養バランスのよい食事を3食きちんととることは、健康な生活につながります。この機会に、食の大切さについて考え、家族や自分の食生活を再確認してみませんか。

今回は、りんごを使ったおやつのレシピを紹介します。りんごは年間を通じて手に入りやすく、食物繊維が豊富でおなかの調子を整える効果のある食材です。市ホームページ「健康・福祉」→「食育」では、他にもさまざまなレシピを紹介しています。ぜひ作ってみてください。

健康づくり課 ☎94-4609

りんごとくるみのケーキ(直径21cm型1個分)

りんご…300g(中サイズ約1個分)、くるみ…30g、卵…2個
砂糖…130g、油…90ml、バニラエッセンス…少々
A(小麦粉…220g、ベーキングパウダー…小さじ1/2、シナモン…少々)

作り方

【準備】オーブンを170℃に予熱しておく

①りんごは皮をむいて2cm角に切り、くるみは食べやすい大きさにしておく



②ボウルに卵を割り入れてほぐし、砂糖を2～3回に分け入れながら白くなるまで泡立てる。油、バニラエッセンスを順に加え、さらによく混ぜる



③ふるったAを②に加えて混ぜ、①を入れてさらに混ぜる



④油を塗った型に③を入れ、170℃のオーブンで50分焼く

完成!

6月4日～10日は歯と口の健康週間

「咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで」(令和2年度標語)

歯と口は健康に生きていく力を支える大切なものです。いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように歯磨きの基本を学びましょう。

1本1本を丁寧に磨く

まず大切なのは口の中を鏡でよく見て、自分の歯の形や歯並びを知ることです。

口の中には、複雑な凹凸があります。奥歯の溝や歯と歯の間、歯と歯肉の境目など、歯ブラシが届きにくいところは磨き残しが多いため、特に意識して1本1本丁寧に磨くようにしましょう。

健康づくり課 ☎94-4609

新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、6月6日(土)に予定していた催し(フッ化物塗布、歯の無料相談、講演会、口腔がん無料検診)は中止となりました。

秦野伊勢原歯科医師会 ☎83-3117



群がって咲くオカトラノオ。白い花が涼しげです

市民レポート

伊勢原の自然 6月のふじやま公園

市民リポーター 酒井道子さん



東海大学医学部付属病院の西側にある「市民の森ふじやま公園」は四季折々、子どもから大人まで自然に触れることができるところです。多少の高低差があるため、ハイキング気分も味わえます。桜の咲くころには多くの人でにぎわいますが、梅雨時の6月はとても静かです。

なぜ、「ふじやま」?
公園のある丘は昔から「ふじやま」と呼ばれていたそう
です。頂上に浅間神社が祭られていたことが関係してあり、「富士講」が盛んだった江戸時代の名残ではないかといわれています。
大山と富士山の両方にお参りする富士講。神話では、それぞれ山に祭られている大山祇大神と木花咲耶姫は父と娘といわれています。大山の帰りは富士山に詣でるのが決まりでした。そのため、富士塚(富士山を模した人工の山)

や、富士山信仰を起源とする浅間神社が各地にあります。現在、神社は公園の近くの林に小さな石の祠として残り、地元の人々に大切にされています。
オカトラノオが咲き誇る
6月中旬から市郊外の丘ではオカトラノオが咲きだします。公園北側の斜面はこの花で埋め尽くされて見事です。
オカトラノオはサクランソウ科の植物。小さな白い花をたくさん付けた形を虎の尾に見立て、この名がつけました。草丈は60～100cm。花は直径1cmくらい。茎の先に長さ10～30cmの花柄を出して花を咲かせます。

梅雨の晴れ間に歩きたい
草花や樹木も6月の林を彩ります。ホタルブクロやネジバナのほか、ムラサキシキブやクマノミズキなどの木々も花を咲かせています。また、草の上で一休みしているトラフシジミ(写真左下)という小さなチョウに会えるかもしれません。
◆園内では密集、密接を避けるなど感染症の予防をお願いします

伊勢原市のみなさん ご葬儀費用の準備は大丈夫? 葬儀のための保険

ご葬儀で家族に負担を掛けたくないという人が増えています。そんな万が一に備えてご家族の経済負担をサポートする保険が生まれました。
サン・ライフ・ファミリーの「ご葬儀サポートプラン」なら、あなたの万が一に備えて、大切なご家族への負担をサポートいたします。

満40歳から84歳までが加入でき、95歳まで一年単位で更新が可能で、持病があっても、通院中でも、規定の告知事項に該当しなければどなたでもご加入いただけます。

保険料は月額2,000円からで、死亡保険金は60歳女性の場合167万2千200円支払われます。

また、介護の準備金として、要支援から支払い対象となる介護一時金付定期保険もございますので、まずは資料請求!お気軽にお電話ください。

資料請求・お問合せ
TEL.0463-22-2953
サン・ライフグループ 関東財務局長(少額短期保険)第50号
株式会社 サン・ライフ・ファミリー
〒254-0024 平塚市馬入本町13-2
サン・ライフ・ファミリー 検索

子どもの「伸びる力」を育てます。 満3歳児クラス(1号認定)

活動日 週5日(月～金曜日) 保育時間 8:30～14:00 定員 12名
対象 満3歳児 伊勢原市及び厚木市一部の在住で平成29年4月2日以降生まれで各月のお誕生日を迎えた翌日から入園対象となります。(令和3年度の3年保育に入園できます。)

送迎 園バスまたは保護者による送迎
当園は、認定こども園(幼稚園型)の制度を導入しております。

認定こども園
伊勢原白百合幼稚園 ●お問合せは ☎259-1144 伊勢原市池田536番地
TEL.0463-94-1192 FAX.0463-94-1318
ホームページ <http://iseharashirayuri.jp/> 伊勢原白百合幼稚園 検索