

ヘルスサポーター21講習会

グレープフルーツとはちみつのジュレ  
ヨーグルトシャーベット添え

☆暖かい季節にピッタリのデザートです☆

材料：6人分

- 100%グレープフルーツジュース・・・300ml
- 白ワイン又は水・・・・・・・・・・50ml
- ゼラチン・・・・・・・・・・5g
- グレープフルーツ・・・・・・・・・・1個
- はちみつ・・・・・・・・・・大さじ3
- ヨーグルト・・・・・・・・・・250g
- 牛乳・・・・・・・・・・50ml
- はちみつ・・・・・・・・・・大さじ3
- レモン汁・・・・・・・・・・1/4個分
- 好みのハーブ（ミント・ディル等）・・・適宜



作り方

1. 粉ゼラチンは白ワインでふやかしておき、レンジに20秒かけて溶かす。グレープフルーツは房を取り、はちみつをからめておく。
2. ボールにジュースを入れ、1のゼラチンを加えとろみがつくまで氷水で冷やす。そこへグレープフルーツを混ぜ、器に盛る。
3. 金属製のバットにヨーグルト、牛乳、はちみつ、レモン汁を混ぜ合わせたものを流し、冷凍庫で冷やし固める。固まったらスプーンですくい、ゼリーの上に添え、ハーブを飾る。

☆1人分エネルギー：ゼリー77kcal  
シャーベット59kcal

3月26日、食生活改善推進員さんが横芝敬愛高校の生徒を対象に講習会を開催しました。調理実習の他、適正体重やバランスの良い食事について学びました。調理実習した中で好評だった一品を紹介します。

※はちみつは、乳児ポツリヌス症予防のために満一歳までは使わないようにしましょう。

栄養士 古谷留美



休日当番医 ※時間 9時～17時（東陽病院は8時30分～17時15分）

とき	内科系	外科系	
5/15(日)	今井医院(東金) ☎0475(52)0276	吉田クリニック(成東) ☎0475(82)0481	大網整形外科(大網) ☎0475(72)3611
	東陽病院 ☎(84)1335		
5/22(日)	いしだ医院(大網) ☎0475(72)1000	よしみ医院(成東) ☎0475(82)8676	山崎医院(横芝) ☎(82)0561
5/29(日)	大網小児科クリニック(大網) ☎0475(72)7405	岩崎医院(松尾) ☎(86)2217	座間泌尿器科医院(東金) ☎0475(52)2266
6/5(日)	古川医院(古川薄(九十九里)) ☎0475(76)2007	成東医院(成東) ☎0475(82)2235	姫島クリニック(成東) ☎0475(80)1726

★都合により変更になる場合があります。  
問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課 ☎0475(52)4137へ。



▲ヘビとっしょに撮っちゃいました！  
(児童・生徒県外研修/沖縄)



つつい  
つつい  
撮っちゃいました!!



こよみ

5月11日(水)～  
6月10日(金)

- 5/11(水) 剣道教室開講(全10回)
- 12(木) 2歳児歯科検診 (プラム)
- 13(金) 大腸がん検診 (プラム)
- 15(日) ふれあいウォーク
- 17(火) 心配ごと・人権・行政相談 (プラム)
- 乳がん検診 (プラム)
- 18(水) 母子相談・健康相談 (プラム)
- 19(木) すくすく教室 (プラム)
- 20(金) 肺がん検診(喀痰) (プラム)
- 23(月)～25(水) 胃がん検診 (プラム)
- 28(土) 成人・高齢者体力調査
- 29(日) 町内一日清掃
- 30(月) 乳児相談 (プラム)
- 31(火) 婦人科がん検診 (プラム)
- 6/3(金) 1歳6ヶ月児健診 (プラム)
- 4(土) 海洋センタープール開き
- 6(月) 乳がん検診 (プラム)
- 9(木) すくすく教室 (プラム)
- 10(金) ポリオ (プラム)