



6月4日～10日まで  
「歯と口の健康週間」です  
関健康こども課健康づくり班  
☎(82)3400

歯と口は「楽しい食事」や「健康に生きていく力」を支える大切なものです。  
一人ひとりがむし歯や歯周病などの予防や歯と口の健康を保つため、お口の健康づくりを日々行っていきましょう。

- ① 歯の手入れ
- ② 規則的な食生活
- ③ フッ化物の利用

フッ化物入り歯磨き剤・フッ化物洗口・フッ化物塗布などを利用し、歯の質を強化しましょう。

④ 定期健診  
⑤ オーラルフレイル対策  
オーラルは「口」、フレイルは「虚弱」の意味です。  
「よく噛む」「話す・笑う」など口をよく動かし、オーラルフレイル対策に取り組みしましょう。

6月は「食育月間」です  
関健康こども課健康づくり班  
☎(82)3400

千葉県では、「ちばの恵みでまんてん笑顔」をキャッチフレーズに、新鮮でおいしい地元の食材を上手に取り入れたバランスのよい食生活で、健康で笑顔あふれる暮らしにつながる様々な取り組みを展開します。  
この機会に、「食」の大切さについて考えてみましょう。  
※食育とは、生きるための基本であり、知育、徳育、体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。



町食生活改善普及会

# 手作り料理を食卓に!

## ほうじ茶プリン

**材料(4人分)**  
牛乳……………2カップ(400ml)  
ほうじ茶(茶葉)……………15g  
黒砂糖(粉状)……………50g  
粉ゼラチン……………6g  
水……………大さじ2  
生クリーム……………50ml  
<飾り用>  
生クリーム……………50ml  
黒砂糖(粉状)……………適宜

**作り方**  
①分量の水に粉ゼラチンをふり入れ混ぜ、ふやかしておく。  
②鍋に牛乳を入れて中火にかけ、煮立ってきたらほうじ茶を加え、弱火にし1分煮出し、黒砂糖を加えて火を止め、フタをし2分蒸らす。  
③②を混ぜて黒砂糖を溶かし、茶こしでこしながらボウルに移す。①のゼラチンを加えて溶かし、生クリームを加える。  
④③のボウルを氷水で冷やし、少しとろりとしてきたら、器に流して冷蔵庫で冷やし固める。  
⑤飾りの生クリームは氷水で冷やしながらか5分立てにし、上かけ、黒砂糖をふる。

**【1人分栄養価】**エネルギー227kcal たんぱく質5.5g 脂質15.3g カルシウム161mg 食塩相当量0.1g

入札結果(4月)

執行日	工事等の名称	工事等の箇所	契約の相手方	予定価格	最低制限価格	契約額	落札率(%)	指名業者数	制限付参加業者数	備考
4月26日	横芝光町立小学校情報教育用コンピュータシステム賃貸借	町立小学校5校外	㈱JECC	2,994,761円	—	2,778,600円	92.8	8	—	月額(5年契約)
	横芝光町第4次障害者基本計画、第7期障害福祉計画及び第3期障害児福祉計画策定業務委託	横芝光町役場	㈱アイアールエス	3,872,000円	—	3,740,000円	96.6	8	—	
	第3次横芝光町男女共同参画計画策定業務委託	横芝光町役場	㈱アイアールエス	7,491,000円	—	4,708,000円	62.8	5	—	
	光しおさい公園テニスコートLED照明交換工事	光しおさい公園テニスコート	菱木商会㈱	84,700,000円	71,995,000円	71,995,000円	85.0	—	1	議決案件
	ふれあい坂田池公園北口第二駐車場舗装修繕工事	横芝光町坂田池地先	大谷建設工業㈱	4,785,000円	3,828,000円	4,510,000円	94.3	—	1	