

食育推進レシピ

問合せ先 市民保健課健康づくり係 (窓口⑤) ☎2217

しずおか健幸惣菜をご存知ですか？

- 働き盛り世代を含めた多くの方へ健康に配慮したメニューが普及し、県民の健康寿命延伸につながることを目指した静岡県の取組です。
- 健幸惣菜のレシピは、エネルギー、食塩相当量、野菜量など基準を満たした『おかず』となっており、栄養バランスのとれた食事の参考となります。



切干大根と小松菜の和え物

栄養価

- エネルギー・・・87kcal
- たんぱく質・・・3.6g
- 炭水化物・・・8.4g
- 脂質・・・4.9g
- 食塩相当量・・・0.8g



材料 (1人分)

- 切干大根・・・5g
- 人参・・・5g
- 小松菜・・・50g
- 板こんにゃく・・・10g
- サクラエビ・・・2g
- いりごま・・・3g

- A
- ごま油・・・3g
 - しょうゆ・・・3.5g
 - 砂糖・・・2g
 - 和風顆粒だし・・・0.5g

作り方

1. 水で戻した切干大根は食べやすい長さに切り、千切りした人参と共に茹で水気を絞る。
2. 小松菜は3cm長さに切り、茹でる。
3. こんにゃくは千切り、茹でる。サクラエビは乾煎りする。
4. いりごまをすりつぶし、Aと合わせて和え衣を作る。
5. 1 2 3を4と和え、器に盛り付ける。

栄養士のおすすめポイント

- 切干大根、小松菜、サクラエビはいずれもカルシウム豊富な食材です。静岡産のサクラエビは香りが良く、うま味を楽しめます。
- しょうゆを減塩しょうゆへ置き換えることで、さらに低塩で仕上げることができます。

Cookpad (クックパッド) で「しずおか健幸惣菜」のレシピを公開しています。
ぜひおうちで作ってみてくださいね♪
「静岡県ちゃっぴーのキッチン」で検索できます！



令和3年度

幼稚園・保育所(園)・認定こども園 入園・入所のご案内

～新規入園・入所希望の方は、説明会に参加してください～

問合せ先 学校教育課こども育成係 ☎3929



対象児童

- 幼稚園
下田市に住民登録のある3～5歳児 (H27.4.2～H30.4.1生)
- 保育所(園)
下田市に住民登録のある生後7か月～小学校就学前までの保育の必要性がある児童

入園・入所手続の流れ

①入園・入所説明会に出席(申込不要)

入園・入所に必要な手続や保育内容等を説明し、申込書を配布します。

＜新型コロナウイルス拡大防止対策のためのお願い＞

- ・来場2週間前までに37.5℃以上の発熱がある場合や、感染症患者(又はその濃厚接触者)と接触した場合は、参加を見合わせてください。
- ・保護者の方は、マスクの着用をお願いします。
- ・保護者の出席は、各家庭1名でお願いします。
- ※緊急事態宣言の発令等で中止とする場合は、市ホームページでお知らせしますので、説明会前日までにご確認ください。

②入園・入所申込書の提出

■提出期間

11月4日(水)～6日(金)
9時～18時

※新規入園(入所)のみ申込書にマイナンバーの記載欄があります。申込みの際には、本人確認書類(免許証等)と、世帯全員のマイナンバーカード又は通知カードをご持参ください。

施設名	①入園・入所説明会		②入園入所申込み	
	期日	時間・会場	期日	時間・会場
下田認定こども園 (敷根 765-19) 通園バスあり 1号認定(保育必要性なし)定員90人 2・3号認定(保育必要性あり)定員121人	10月12日(月) ※スリッパ・靴袋持参	認定こども園遊戯室 13:30～15:00 ※託児あり	11月4日(水)	
下田幼稚園 (一丁目 17-2) 1号認定(保育必要性なし)定員105人	10月14日(水)	道の駅開国下田みなと 4階 会議室3 10:30～12:00 ※別室託児あり	11月5日(木)	9:00～18:00 中央公民館2階 大会議室
下田保育所 (四丁目 5-26) 2・3号認定(保育必要性あり)定員150人		道の駅開国下田みなと 4階 会議室3 13:30～15:00 ※別室託児あり		
稲生沢こども園 (立野 34) 通園バスあり(年齢による制限なし) 1号認定(保育必要性なし)定員9人 2・3号認定(保育必要性あり)定員111人	10月13日(火)	稲生沢こども園ホール 13:30～15:00 ※別室託児あり	11月6日(金)	
ひかり保育園 (西中 9-4) 通園バスあり(年齢による制限なし) 2・3号認定(保育必要性あり)定員60人				