

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

おからパウダーケーキ



おからパウダーとは？

おからを乾燥させ、パウダー状にしたものです。小麦粉の代わりに用いることで、糖質を抑えながら手軽にたんぱく質と食物繊維を摂取することができます。コーヒーやヨーグルトにそのままかけても召し上がれます。

低カロリー、ノンカロリー甘味料とは？

砂糖と同じ甘さでありながら、カロリーゼロ、糖質ゼロの甘味料がスーパーで多く売られるようになりました。料理やお菓子作りの砂糖の代わりに幅広く使えるため、カロリー摂取量を抑えたい方におすすめです。

作り方

- ①ボウルにAを入れ、ダマにならないようによくかき混ぜた後、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
 - ②型に粗く潰したバナナと①を流し入れる。
 - ③ナッツをのせて170℃のオーブンで40分程度焼いたらできあがり。
- ※①に砕いたナッツ、ドライフルーツ、洋酒をお好みで混ぜても美味しいです。

材料

(型1個分：底(6cm×12.5cm)×高さ4.5cm)

- | | |
|---------------|---|
| おからパウダー…30g | A |
| ココアパウダー…10g | |
| ノンカロリー甘味料…30g | |
| 牛乳…80ml、卵…1個 | |
| ベーキングパウダー…5g | |
| バナナ…1/2本、 | |
| ミックスナッツ…お好みの量 | |

栄養価 (型1個分)

- エネルギー・・・456kcal
 たんぱく質・・・21.9g
 脂質・・・26.0g
 炭水化物・・・70.3g
 食塩相当量・・・1.1g

消費者生活センターで働いてみませんか？



賀茂広域消費生活センターで、住民の皆さまからの消費生活相談にのっている相談員のお仕事を紹介します。

今の消費生活相談員は、女性が多い。週5日勤務しています。令和2年度は、4月から12月末までに197件の相談を受けました。

契約や通信販売に関するトラブルなど本場に色々な相談に親身になって応じ、相談される方に解決のための助言をしたり、専門窓口を紹介したり、業者との間に立って交渉し、支払ってしまったお金を取り戻すこともあります。次々と出てくる悪質商法や、複雑な契約の仕組みなどを勉強し、業者と渡り合うのはなかなか大変なことではあります。が、相談者から感謝される、大変やりがいのある仕事です。

消費者トラブルに遭った人で、消費生活センターに相談するのはたった1割とも言われており、泣き寝入りしてしまう人が多い中、勇気を出して相談してきた方に相談してよかったと思ってもらいたい。そんな気持ちで日々相談を受けています。困ったこと、不安なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

行政や企業・団体などで1年以上の相談業務に従事した経験など、一定の要件が必要ですが、興味がある、やってみたいと思う方は賀茂広域消費生活センターまでご連絡ください。



問合せ先

賀茂広域消費生活センター ☎242206

令和4年4月開校 下田市立下田中学校 「校章」投票用紙

区分	① 下田市民 ② 下田市立小中学校児童生徒 ③ 下田市立小中学校教職員	区分番号 記入欄	
氏名	(ふりがな)		

以下の①から④の中から投票する校章案の記入欄に○を1つ記入してください。

①		記入欄
<p>下田の紫陽花と下田の空と海をモチーフにしたデザイン</p> <p>中心の四角は紫陽花の花であり新中学校の核を意味している。中心からひろく4枚の形は紫陽花のがくを表し、新中学校に集まる既存4中学校を表現している。</p> <p>がくの中は、下田の青い空と豊かな海を表し、右から力強い波、下田湾、穏やかな波と3つの異なる海の表情や特徴を表現している。</p> <p>紫陽花、力強い波がデザインされており、中心に描かれた中の字は、未来に向かって力強く進む黒船を彷彿とさせるデザインとなっている。</p>		記入欄
②		記入欄
<p>既存4中学校校章の要素を組み合わせたデザイン</p> <p>中心に描かれた3枚の葉は、稲杵中学校の校章に描かれている稗の葉を、上部に描かれた稲は、稲生沢中学校の校章に描かれている稲穂の形を用いている。</p> <p>円の左右から上に向かって波打つ6つの形は、下田東中学校の6地区を表す形を、二重の円は下田中学校の校章の舵輪を用いており、始まりも終わりもなく途切れないことを意味している。</p> <p>既存4中学校の校章の要素が盛り込まれたデザインとなっている。</p>		記入欄
③		記入欄
<p>ShimodaのSと市の木大島桜をモチーフにしたデザイン</p> <p>4つの波頭は、統合する4中学校、開港の歴史、港、山、いで湯の豊かな自然を表している。</p> <p>また、統合する4中学校の歴史や伝統・勉強・スポーツ・文化も含めている。</p> <p>友愛、夢や希望、飛翔、発展といった、明るく活気あふれる中学校の輝かしい姿と未来像が期待されている。</p> <p>4つの波頭と、下田のS、桜の3つの要素を組み合わせたデザインとなっている。</p>		記入欄
④		記入欄
<p>筆記用具、帆、いかりをモチーフにしたデザイン</p> <p>六角形の輪郭は鉛筆を、上部には万年筆を描き、学習のイメージを表している。</p> <p>中央には、黒船の帆、いかり、波しぶきを配置し、元気な港っ子を表している。</p> <p>帆の形、中の字は上に広がり発展していくイメージを表し、7つの水しぶきは既存7小学校の子どもたちを表している。</p> <p>全体的に角ばった形からは、未来に向かって進む船をイメージさせるデザインとなっている。</p>		記入欄

キリトリ線