

火災予防運動

©消防本部警防課/予防係
☎ 32-1019



1/和光保育園園児たちがでランナーをお出迎え 2/今回最長距離7.3km 走行中の様子
3/慈恩保育園園児たちと記念撮影

3月1日(金)、垂水市消防職員による防火広報リレーマソンが行われました。これは、春の全国火災予防週間(3/1~3/7)に併せて、火災予防意識の向上を目的に行われたものです。

当日は、消防職員が火災予防運動ののぼり旗を掲げ、牛根境から新城までの約30kmを走りました。コースの国道220号近辺の保育所であり、各保育所で「火遊びは絶対にしないようにしましょう」と火災予防を呼びかけました。園児たちからは、走りながら防火広報を行うランナーたちに声援が送られました。

市内を走る 防火広報活動

防火広報リレーマソン

【防火広報リレーマソンコース】

- ①牛根境/境漁港
↓ 4.7km
- ②二川/西宝寺保育園
↓ 7.3km
- ③牛根麓/
グローバル・オーシャン・ワークス
↓ ※車移動
- ④海潟/東海シープロ付近
↓ 3.0km
- ⑤海潟/和光保育園
↓ 4.8km
- ⑥中俣/江ノ島幼稚園
↓ ※選手交代なし
- ⑦中央/慈恩保育園
↓ 5.1km
- ⑧終原/さざなみ保育園
↓ 3.1km
- ⑨新城/新城こども園
↓ 2.0km
- ⑩新城/ラーメンイーグル



②①を2分程度茹で、2つに切る。



①スナップえんどうのすじをとる。



④せん切りにしたにんじん、たまねぎとしめじをサラダ油で炒める。



③しめじは根元を切り、小房に分ける。



⑥最後にスナップえんどう、卵を加えて・・・



⑤だし汁、調味料を加えて、煮汁が1/2程度になるまで煮る。



スナップえんどうの卵とじ
完成です!

食改完了

1人分のエネルギー 85kcal
1人分食塩相当量 0.6g



Healthmate recipe of this month
今月の食改レシピ

スナップえんどうの卵とじ

材料



(4人分)

- スナップえんどう/120g
- しめじ/1/2パック
- にんじん/40g
- たまねぎ/1/2個
- 卵/2個
- サラダ油/小さじ1
- 調味料
酒/小さじ2
みりん/小さじ1
だし汁(かつお節)/150cc
薄口しょうゆ/小さじ2

食改活動



この日のテーマは、地場産物を使用した減塩メニュー。旬の野菜で食物繊維の摂取できる料理にチャレンジしました。

【この日のメニュー】

スナップえんどうの卵とじ、もずくクリームコロッケ、きのこマリネサラダ等