

東区のパノラマ

新入学児童交通安全特別啓発

4月6日の小学校入学式に合わせて、交通安全特別啓発が各地区で行われました。苗穂小学校では、東警察署や地域の交通安全運動関係団体の皆さんをはじめ、清水洋勝東区長も参加。交通安全への願いを込めて、新入学児童に、ランドセルカバーなどが贈られました。



「苗穂地区交通安全母の会」の皆さんによるマスコットのプレゼント



児童のランドセルに黄色いカバーが取り付けられました

イチゴのムース

(材料 4人分)

- 卵白…2個分
- 砂糖…大さじ1
- イチゴジャム…大さじ5
- 生クリーム… $\frac{1}{2}$ カップ
- プレーンヨーグルト…1カップ



下ごしらえ(ヨーグルトの水切り) ざるなどにキッチンペーパーを敷いてヨーグルトを流し入れ、冷蔵庫に2時間以上(できれば一晩くらい)置いて、水を切ります。

作り方①卵白を泡立て器でほぐし、砂糖を入れて角がピンと立つようになるまで硬く泡立てる。②別のボウルで生クリームを8分立てに泡立てる。*軟らかい角が立つくらいが8分立てです。③②にイチゴジャム、ヨーグルトを順に混ぜ、卵白を加える。*卵白を混ぜるときは、泡をつぶさないように、最初木べらで切るように混ぜてから、泡立て器で滑らかにまで混ぜると良いでしょう。④冷蔵庫で2時間冷やす。

栄養価(1人分) ☆エネルギー150kcal ☆たんぱく質3.9g ☆脂質6.8g ☆食物繊維0.3g ☆カルシウム72mg ☆鉄0.1mg ☆塩分0.2g ☆ビタミンA42 μ g ☆ビタミンB₁0.02mg ☆ビタミンB₂0.13mg ☆ビタミンC3mg

こんにちは。東区のマスコットキャラクターのタッピーです。今月から、旬の野菜・果物や、行事にちなんだ料理などの調理法を紹介します。栄養価の高い旬の野菜を食べて、もっと元気になりましょう！
今月の素材は、イチゴです。子どもからお年寄りまで、幅広い世代に人気のあるイチゴは、初夏が旬。鉄分の吸収を

抑える働きがあります。また、高めの、発がん性物質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、肌の新陳代謝をよくする効果や、粘膜を丈夫にして歯槽膿漏を防ぐ効果もあります。
イチゴは生で食べるのが味もよく、栄養も効率よく取れるのですが、傷みやすく、あまり日持ちしません。食べきれないときは、同量の砂糖とともに三十分ほど煮詰め、適量のレモン汁を加えてジャムにしておくと良いでしょう。
今月はジャムを使って簡単にできる、イチゴのムースの作り方をご紹介します。

タッピーのピシッ



第1回
今月の素材は
イチゴです

広告欄