

いきいき やしお 写真館

野菜をまるごとおいしく食べよう

～8月31日は野菜の日～



8月17日、保健センターで「健康づくりの料理教室」が開催され、8人が参加しました。

当日は、野菜の日にちなみ、「コーン入りつくね焼き」「コールスローサラダ」「とうもろこしのひげ茶」など、とうもろこしづくしの料理5品を作りました。

参加者からは、「コーン入りつくね焼きは、ネギや小松菜、コーンの食材を入れることで、歯ごたえもあり、さっぱり食べることができた」などの感想が聞かれました。

問保健センター ☎995-3381

イチオシやシオシ

中川やしおフラワーパークの彼岸花

中川やしおフラワーパークの彼岸花は、9月中旬から見頃を迎えます。満開の彼岸花が真っ赤なじゅうたんのよう咲き誇ります。

ぜひ、足を運んでみてください。 問商工観光課 ☎内202



やしお840メール配信中

登録はこちらから

※Facebook、Twitterでも同時配信中



シティセールス PR動画配信中



やしお八つの野菜 de 健康レシピ

レシピ64 「小松菜とトマトのサラダ」

今月は、学校給食だより「ミール」から、「小松菜とトマトのサラダ」をご紹介します。

問学務課 ☎内366

●材料 1人分

小松菜 80グラム
トマト 40グラム
しらす 2.5グラム

調味料

ぽん酢しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ2分の1



●作り方

- ①小松菜を洗い、半分に切ります。皿にのせて、ラップをかけ、電子レンジ（600ワット）で約2分間加熱します。
- ②①をボウルに入れ、水で冷やし、粗熱を取り、水気を絞ります。
- ③小松菜とトマトを一口大に切り、しらすと和えます。
- ④調味料を合わせ、③にかけます。

いざという時はこちらへ

医療機関名・相談窓口	日時・場所・内容など
埼玉県新型コロナウイルス感染症 県民サポートセンター（24時間） ☎0570-783-770	内新型コロナウイルス感染症に 関する一般的な相談
救急電話相談（24時間365日） ☎#7119 ☎048-824-4199	内急な病気やけがについて、受 診の必要性など看護師によるア ドバイス
埼玉県A I 救急相談 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0703/aikyukyu.html	内利用者が入力した内容をもと にした、可能性のある症状や家 庭での対処法についての案内
八潮市立休日診療所 （内科・小児科） ☎995-3383（要事前連絡）	内日曜日、祝日 午前10時～正 午、午後2時～4時 場保健セン ター（公園側）
草加市子ども急病夜間 クリニック ☎954-6401	内月～金曜日 午後7時30分～ 10時30分 土・日曜日、祝日 午後6時30分～10時30分 場草 加市立病院内 対0～15歳の患 者で内科系（発熱、腹痛、おう 吐など）の症状
（公財）日本中毒情報センター 大阪中毒110番（24時間） ☎072-727-2499	内毒物（薬、化学薬品など）を誤 って飲んだ時の応急手当の仕方

〈 告 白 〉

モンテール

本社：八潮市大瀬3-1-8 お客様相談室 ☎0120-46-8823

スイーツストップ八潮店

直売店では豊富なラインアップのスイーツを取り揃えております
八潮市大瀬4-14-6 営業時間 10:00～17:00

土地有効活用 店舗・倉庫

（株）シバエ若 不動産 ☎048-998-5678
埼玉県知事免許（7）第16039号 〒340-0822 埼玉県八潮市大瀬三丁目1-1

ご相談お見積もり無料！

外壁塗装・防水工事

Astros
株式会社アストロス

埼玉支店 八潮市西袋401-5
Tel.048-954-4338