

The

# 健康応援隊!.....♡

## 食欲の秋、旬の味覚「サンマ」

漢字表記にすると、「秋」と 酵素が消化を助けたり、魚のこ  
いう字が含まれる魚がいますね。 げに含まれる発がん性物質を作  
そうです、「サンマ」です。 りにくくするなどの効果があり  
「サンマ」は、漢字では「秋刀 ます。「焼きサンマ」と「大根  
魚」と書きます。秋に旬の時期 おろし」の組み合わせは、とて  
をむかえ、体の形が刀のような も理にかなったものですね。  
魚なので、このような漢字にな 秋が深まってきて、朝晩の冷  
りました。「サンマ」のような え込みも日を増すごとに強まっ  
背中の青い魚には、「DHA」 てきます。風邪などひかないよ  
や「EPA」といった「不飽和 うに、一年の内で最も活動のし  
脂肪酸」がたくさん含まれてい やすいこの時期を健康管理に努  
ます。「不飽和脂肪酸」は、血 め、大切に過ごしたいですね。  
液をサラサラにする効果があり 実りの秋は、何を食べてもお  
ます。 いい季節です。つつい、食  
「サンマ」は、おいしい食べ べすぎてしまうこともあると思  
方がたくさんありますが、一番 います。食べすぎに注意して  
手軽なのは「焼きサンマ」です 旬の味覚を楽しみましょう。  
ね。焼いたサンマには、「大根 (健康福祉課 管理栄養士)

「大根おろし」には、脂のの  
ったサンマをさっぱりといただ  
くためだけでなく、大根に含  
まれる「ジアスターゼ」などの



私が九十九里に行つて楽しかつたことは、二つあります。  
一つ目は、海に入つたことです。私たちが住む五霞町には海がありません。だから、九十九里小学校との交流学習は、とても貴重な体験だつたと思います。  
しかし、あいにくの天気で、空は曇っているし、冷たい風も吹いていたので寒かつたです。でも、私は友だちとたくさんさんの貝が拾えてうれしかつたです。その後、海に入り波を受けながら遊んでいたら、しだいに波が高くなつてしまつて髪の毛までぬれてしまつたけど、楽しかつたです。海から上がったらとても寒かつたので、足に砂をかけてあつたまま行つた。二つ目は、菅原ガラスに行つたことです。私は、葉っぱの形をしたお皿を作りました。私の番になつて、「やるぞ!」と張り切りましたが、予想以上に熱く遠ざかりながら作りました。葉っぱのすじをつける時には、少し失敗してしまふ変になつてしまいましたが、

## 学校コーナー

体験!発見!挑戦!  
五霞っ子体験  
交流教室  
(5年生)



五霞東小学校  
5年  
藤倉日向さん

私だけのオリジナル作品なので満足しています。  
3日間の九十九里での交流教室を通して、五霞西小や九十九里小の人たちと仲良くなれて良かったです。また、海遊びや地引きあみなどの体験は、今までにない貴重なものとなりました。



海岸の砂浜での遊び



地引き網

ご意見・ご要望をお待ちしています。

あて先  
●町長(直通)  
FAX 84-1550  
●総務課広報担当  
☎84-1111(内線227)

10月の納税		納期限:10月31日(水)です	
町 民 税	3 期	町民税務課	税務G 内線254
国民健康保険税	4 期	町民税務課	税務G 内線253
後期高齢者医療保険料	4 期	町民税務課	税務G 内線252
介護保険料	4 期	健康福祉課	高齢者支援G 内線239
保 育 料	10月分	健康福祉課	社会福祉G 内線237
学 校 給 食 費	7 期	教育委員会	学校教育G ☎84-1462

人口と世帯		9月1日現在 住民基本台帳から ( )内は外国人登録で内数	
総人口	9,431人	(98人)	
	前月比	-6人	(±0人)
男	4,708人	(32人)	
女	4,723人	(66人)	
世帯数	3,169世帯	(56世帯)	