

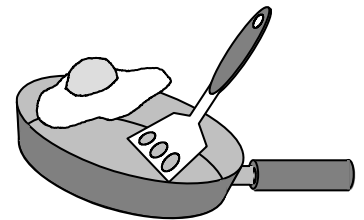


ふらいぱん通信 vol.3 「ヘルシーおやつを作ろう!!」編

情報提供：ふらいぱん

食育キャラバン隊

ふらいぱん



たっぷり時間のある夏休み～♪
親子で楽しくおやつ作りに挑戦してみよう!
市販の冷たいお菓子(アイスクリームなど)にはお砂糖がいっぱい…。
そこで今回は、暑い夏にピッタリのおうちで簡単“ヘルシーおやつ”の紹介で～す!!
市販のシャーベットより、3分の1カロリーカットが出来るよ♪

つくりにかた  シャ/シャ/シャーベット 

グレープフルーツ…1コ
オレンジ…2コ
はちみつ…大さじ2ハイ

材料2人分

- ①グレープフルーツとオレンジ1コは、上下を切って白い部分もそぐように全体の皮をむき、1房ずつ取りだす。
※むずかしかったら、おうちの人をお願いしてね。
- ②もう一つのオレンジは搾って果汁に!!
- ③容器に、①・②・はちみつを入れて冷蔵庫で凍らせ、途中で1～2回、フォークなどでかき混ぜたら出来上がり!

フルーツはスイカやぶどうなんでもOK!

このまちをきれいに～三河一宮駅前清掃作業



■清掃作業の様子■

中日新聞三河一宮専売店（加藤新聞店）は、8月20日（日）午前8時からJR飯田線三河一宮駅前の清掃作業を、従業員や従業員の家族など合計17名で、駅周辺の道路や駐輪場などを清掃しました。ゴミの中で多かったのは、タバコの吸殻や空き缶・空きびんでしたが、意外にも雨傘が8本も捨てられていたり、乾電池が多かったことに驚きました。

今後も、このまちをきれいにしていきたいと考えていますので、定期的に清掃活動を行っていく予定です。次回の予定はまだ決まっていますが、決まり次第「コミュボード」でお知らせします。その時は是非みなさんもご参加いただければ、さらに「きれいなまち」になるはずです。ご協力よろしく願いいたします。



■30分の清掃でこんなにゴミが■