



マップーからの挑戦状

答えは12月号を確認してね!

1		2	3		4
		10		5	
11	6		12		
	13				7
8			14	9	
		15			

を組み合わせるとどんな言葉になるでしょうか?

【ヒント】リデュース・リユース・リサイクル! みんなで取り組もう!



<たて>

- 織田家の継嗣(あとつぎ)問題と領地再分配に関する会議の開催場所
- 二つのサイコロを振った時、同じ目になることを〇〇目
- 食に関するなつかしい番組「〇〇〇〇〇〇万歳!」
- モンゴル高原に住む遊牧民が使用している伝統的な移動式住居
- 戦国武将本多忠勝が愛用した〇〇は「蜻蛉切」
- 一般に「磁石の強さ」を表す単位のこと。
- 〇〇〇を反映させてこそ、地方自治!
- 企業やブランドなどのイメージを印象づけるものを〇〇マークという。
- 世界ではこれに苦しんでいる人々が8億人以上います。

<よこ>

- 各種スプレー缶は危険ごみだが、空き缶は〇〇〇〇ごみ
- もったいない! 食べられるのに捨てられる「食品〇〇」を減らそう!
- イギリス王室は〇〇〇〇ファミリー
- 第99代内閣総理大臣〇〇義偉
- 筋道がとおっていない様を〇〇減裂
- 埼玉県は香川県に負けない「〇〇〇王国」
- 赤い羽共同〇〇〇にご協力ください。
- 使用済み乾電池、蛍光灯、電球は〇〇〇〇ごみ

<答え>

--	--	--	--	--	--	--	--



クロスワードに答えて『食品ロス削減グッズ』をゲットしよう!

クロスワードを全て埋め、答えを書いた広報11月号を持って、環境経済課窓口へ。先着50名の方に食品ロス削減グッズをプレゼントします。

・食品ロス削減トートバッグ、水切りダイエット(生ごみの水切り器)、食品ロス削減レシピ など



いつもの食生活に +1

問合せ 保健センター ☎992-3170



AKB48チーム8
埼玉県代表
高橋彩音



MENU けんちん汁の豆乳仕立て

材料 4人分

豆腐……………	1/2丁	こんにゃく……………	40g
里芋……………	大1個	長ネギ……………	10cm
大根……………	60g	だし汁……………	3カップ
にんじん……………	1/4本	みそ……………	大さじ1と1/3
ごぼう……………	7cm	豆乳……………	大さじ2と1/2強
油揚げ……………	1/2枚		

作り方

- ①野菜と油揚げとこんにゃくは、好みの大きさに切り、だし汁でやわらかくなるまで煮る。
- ②木綿豆腐を加え、みそで味を調え豆乳をいれて火をとめる。
- ③椀に盛り、好みで七味とうがらしをふる。

レシピと健康のポイント

豆乳に含まれるカリウムには身体の中の余分な塩分を排泄する作用があります。調整豆乳は砂糖などが添加されているので成分無調整豆乳を選ぶようにしましょう!

このレシピは食生活改善推進員協議会(食改)が作成したものです。