

ピーマンのおかか煮

ピーマン料理を
あと2品

材料（作りやすい分量）

ピーマン	2個
しょうゆ	小さじ 1/2
和風顆粒だし (あれば、みりん)	小さじ 1/4 小さじ 1/2
水	大さじ 1~2
かつおぶし	ひとつまみ

作り方

ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り、3~5mm幅に切る。
を鍋に入れ、の材料を加えて炒り煮して、火が通ったらかつおぶしをまぶす。

冷凍枝豆があったら、豆を取り出して一緒に煮てもおいしい！
せん切りピーマンをさっとゆでて、塩昆布で和えてもおいしい1品に

カラフルパプリカ

材料（作りやすい分量）

パプリカ(赤、黄)	各1個
ピーマン 緑	3個
油	適量
しょうゆ	大さじ 1
さとう	大さじ 1/2
水	大さじ 1/2
七味唐辛子	お好みで

作り方

パプリカとピーマンはヘタと種を取り、縦に1cm幅に切る。
フライパン（または鍋）に油を入れて熱し を入れ、強めの火加減で炒める。 の材料を加え、かき混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。好みで七味唐辛子をふる。

焼き肉のたれで味付けして炒めた肉を合わせ、ごはんのにのせると「簡単ビビンバ丼」に。

成人を迎えたみなさんへ ~みんなで考えよう~

お酒を飲むようになったら、気を付けたいこと

- * 一気飲みは絶対にしない
- * 相手に無理にすすめない
- * 飲めない場合は断りましょう
- * 自分のペースで飲みましょう

成人は18歳でも
お酒は20歳から



急性アルコール中毒は
死に至る危険があります

みんなに知っておいて欲しい 妊娠・出産

「食事の量は十分ですか？」「種類はどうですか？」
~妊娠前の今から男性も女性も
健康的な生活習慣、バランスの良い食事を~

無理なダイエットは百害あって一利なし！
生活習慣や食事を見直して、健康的な体を作りましょう。

自分の適正体重
は14Pで確認
してみよう！

やせの妊婦

出産時にも
リスクが！

子どもが低体重で産まれるリスク
将来子どもが生活習慣病になるリスク



詳しくは
二次元コードから
ご覧ください



<https://www.city.matsumoto.nagano.jp/soshiki/65/88799.html>