



りくう
安田 湮空くん
R5.12.16 生・平良
父：一洋 母：有里



あおい
花城 碧郁くん
R5.12.30 生・平良
父：康太 母：紫織



ゆの
来間 由望ちゃん
R5.12.2 生・下地
父：正裕 母：美喜

★元気な
BABY
元気なBABY
大募集!

お申込みは
こちらから
☎ 72-3750
Eメール
ph.pr@city.miyakojima.lg.jp



元気な
BABY
応募について

★ご応募資格は誕生日から1歳6か月までのお子さま。★写真は対象のお子さま**一人のみ、縦で撮影(縦横比4:3推奨)**してください。
★**現在宮古島市にお住まい**のお子様。 ※複数のお子さまが写っている場合、お名前などの紹介は1歳6か月までのお子さまのみ掲載します。
★広報誌に掲載された場合、宮古島市のHP上でも広報みやこじまの記事として公開されます。
<おしらせ> 応募多数により、その月ごとの**応募・抽選**といたします。
■ 8月号の応募期間：6月1日～末日 ■ 9月号の応募期間：7月1日～末日 ■ 10月号の応募期間：8月1日～末日

「島内ごみゼロ大作戦」ご協力ありがとうございました。



5/30(ごみゼロの日)に、市民団体主催の「島内ごみゼロ大作戦」に本市も全面的に協力して、宮古島市内のごみ拾い活動を実施しました。

当日の活動には、**1,426人**のボランティア申請があり、**3.8トン**の不法投棄ごみを回収できました。また、個人で清掃活動された方々も多くいらっしゃいます。

(協力：宮古島市 環境保全課)

市民の皆さまにご賛同いただき、この日は行く場所を失ったごみが島から確実に減りました。私たちは海に囲まれた島に暮らしています。ポイ捨てごみの行方や不法投棄されたゴミが土に埋もれ経過した時に与える自然環境や海、地下水への影響など、これをきっかけに市民一人ひとりが「他人事」でなく「自分事」として捉えて頂けたら幸いです。(主催：宮古の海をキレイにし隊)



オクラのささみロール焼き



【一口メモ】

淡泊で脂質が少ない鶏ささみと食物繊維たっぷりのオクラを組み合わせ、梅びしおの味付けで仕上げました。オードブルやお弁当にもおすすめです。

【材料】(4人分)

鶏ささみ	4本(200g)
オクラ	4本
人参	30g
梅びしお	大さじ1
サラダ油	大さじ1

【一人分摂取量】

エネルギー	97kcal
蛋白質	12.4g
脂質	3.4g
炭水化物	3.4g
食物繊維	0.8g
カルシウム	17mg
鉄	0.6g
塩分	0.4g

- ① ささみは筋を除き、縦に1本切り込みを入れ、左右に広げる。
- ② オクラは塩でこすり、さっと茹でて、ヘタを除く。
- ③ 人参はスライサーでスライスしたあとに千切りし、茹でておく。
- ④ ささみの中心に梅びしおを塗り、③の人参と②のオクラを置いて巻き込み、巻き終わりをつま楊枝で止める
- ⑤ フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、ささみ巻きを並べて焼き色が付くまで両面を焼く。
- ⑥ つま楊枝をとって、1本を斜め半分切り盛り付ける。

レシピ考案

宮古島市食生活改善推進員協議会



宮古島市
ホームページ



2022年
宮古島市勢要覧



エコアイランド宮古島
ホームページ

