



◆夏の交通事故防止県民運動

夏は、暑さや行楽などによる疲労や季節特有の開放感から、飲酒運転や無謀運転などを原因とする交通事故の発生が懸念されます。一人一人が交通安全について考え、交通ルールの遵守と交通マナーの向上に取り組み、交通事故の防止を徹底しましょう。

期間 7月15日(水)～24日(金)

※17日・24日(金)は、飲酒運転根絶のための県下一斉広報日です。

スローガン

手を挙げて しっかり伝える 『わたります』

運動の重点

- ・歩行者(特に子どもと高齢者)の保護
- ・妨害運転や飲酒運転などの悪質・危険運転の根絶
- ・自転車・特定小型原動機付自転車(新区分の電動モビリティ)の交通ルールの理解・遵守の徹底

◆夏の犯罪抑止活動

夏は、旅行やお盆の帰省、地域行事などで家を空けることが多くなるほか、暑さから夜間の戸締りがおろそかになったりして、犯罪被害にあう恐れが高まります。夏の犯罪抑止活動は、そのような犯罪被害を防ぐため、皆さんの防犯意識を高めることを目的としています。

期間 7月1日(水)～20日(月)

交通安全啓発に向けて玄関マットを学校へ配布

土浦警察署と土浦地区交通安全協会は、児童や生徒の交通安全のために、道路横断時のハンドサインや自転車に乗る際のヘルメット着用を呼びかける玄関マットを作成しました。土浦警察署管内の小・中学校に配布しています。



食生活改善推進員の健康料理 No.209 ツナとキャベツのコロッケ



ツナには、筋肉や体力の維持に欠かせないたんぱく質が豊富に含まれています。DHAやEPAなどの多価不飽和脂肪酸も多く含まれているので、血中の中性脂肪を減らすほか、血栓を防ぐ効果が期待できます。また、夏キャベツは柔らかく甘みがあり、ビタミンCも豊富です。ツナの旨味と合わせることで、薄味でも美味しく仕上がります。

材 料 (4人分)

ツナ缶(チャンク)	280g	溶き卵	2個
ジャガイモ	400g	パン粉	40g
キャベツ	240g	揚げ油	適量
マヨネーズ	大さじ3	<付け合わせ>	
練りからし	小さじ1	レタス	30g
塩	少々	トマト	80g
コショウ	少々	ブロッコリー	60g
薄力粉	30g	レモン	60g

作 り 方

- ①ジャガイモは4つに切り、皮付きのまま蒸す。蒸し終わったら皮をむき、つぶしておく。冷めたらマヨネーズを加えて混ぜる。
- ②キャベツは粗みじん切りにし、振り塩をしてしんなりしたら、しっかり水分を絞る。ツナ缶は汁を切って、軽くほぐしておく。
- ③①に②と練りからし、塩・コショウを加えて混ぜ、12等分(1つ50gくらい)にして丸める。
- ④薄力粉と溶き卵を混ぜてバター液を作り、③をくぐらせ、パン粉をつけて170℃に熱した揚げ油でこんがり揚げ上げる。
- ⑤皿に盛り付け、付け合わせを添える。

今月の食改さん



食生活改善推進員 成人グループ

1人分の栄養量

エネルギー	331kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	12.2g
カルシウム	63mg
食物繊維	6.3g
食塩相当量	1.1g