

ごぼうとそばろの混ぜご飯

材料(2人分)

- ・豚ひき肉 80 g
- ・油 適量
- ・ごぼう 80 g (1/2本弱)
- ・ごはん 240 g
- 【A】
- ・酒 7.5 g (大さじ 1/2)
- ・しょうゆ 27 g (大さじ 1と 1/2)
- ・砂糖 9 g (大さじ 1)
- ・みりん 9 g (大さじ 1/2)

【作り方】

1. ごぼうはさがきにし、水にさらしておく。
2. フライパンに油をひき、豚ひき肉を中火で炒めて火が通ったら、水気を切ったごぼうを加えて2分ほど炒める。
3. 調味料【A】を加え、汁気が少なくなるまで弱火～中火で煮詰める。煮詰めたあと、粗熱をとっておく。
4. 【3】にご飯を混ぜ合わせて完成。

○1人分の栄養価

エネルギー	373Kcal	たんぱく質	11.8 g
脂質	8.2 g	炭水化物	58.6 g
食塩相当量	1.9 g		

「食育ひろば」その211♪

★食育コラム～穀類を毎食として、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう～★

ご飯、パン、スパゲティなどの麺類は、炭水化物の主要な供給源です。炭水化物は人体のエネルギー源であり、脳、神経組織、赤血球など、ぶどう糖でしかエネルギー源として利用できない組織に、ぶどう糖を供給する役割があります。

ご飯なら茶碗で小盛一杯、食パンなら6枚切り1枚を目安に、毎食穀類をとりましょう。

ウエルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
12月16日(火)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人400円
12月17日(水)		氷川保育園			
1月9日(金)		古里保育園			

福祉保健課からの
お知らせ

「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や体操、調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時・会場・内容】カレンダー参照

*プログラムは各月で異なります。

*調理実習は事前申し込み制です。

持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物

「筋力向上トレーニング講習会」

〔日時〕参加希望者と日程調整

〔会場〕福祉会館2階 機能訓練室

〔参加資格〕町内在住・在勤の40歳以上の方

〔持ち物〕運動用上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

この講習会を受講し、受講者を含むグループ登録をすることで、福祉会館の機能訓練室を利用することができます。

参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催しています。

再受講の希望も受付ます。

