

ごぼうとそぼろの混ぜご飯

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】

- ごぼうはささがきにし、水にさらしておく。
- 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。
- 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。
- 【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)	古里保育園 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、各地区的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、みなさんお説いあわせのうえ、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。

