

## 手軽に水分・栄養補給！甘酒バナナスムージー

「食育ひろば」その206♪

### 材料(1人分)

- ・甘酒(ストレート) 100g
- ・ヨーグルト(無糖) 50g
- ・バナナ 100g(1本)

### 【作り方】

1. バナナの皮をむき、適当な大きさに切る。
2. バナナと甘酒、ヨーグルトをミキサーに入れてなめらかになるまで混ぜたあと、グラスに注ぐ。

### 1人分の栄養価

エネルギー 198Kcal たんぱく質 4.6g  
脂質 1.8g 炭水化物 43.2g  
食塩相当量 0.2g

### ★食育コラム～熱中症に気をつけよう！～★

熱中症予防のひとつとして、こまめな水分補給が大切ですが、食事でも水分補給の役割を担っています。成人の方は1日に2.5ℓの水分摂取が必要と言われてはいますが、そのうちの半分は1日3食の食事からとっています。

蒸し暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちてしまいがちです。暑い夏こそ、1日3食を意識して食べるように心がけましょう。

## 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
7月16日(水)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人400円
9月5日(金)		古里保育園			
9月17日(水)		氷川保育園			

\*園児が健やかに過ごすため、参加時に保育園職員から指示があった際はご協力ください。

## 「元気アップおくとま事業」

「元気アップおくとま事業」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

## 母子健診日程表

8月6日(水) 保健福祉センター  
〔受付〕13:10～13:20  
1・2・4・5歳児歯科健診  
(令和2・3・5・6年7月生まれ)  
〔受付〕13:30～13:40  
乳幼児歯科相談(要予約)

## 「筋力向上トレーニング講習会」

福祉会館の機能訓練室のマシーンをを使うための講習会です。参加希望者の方と日程調整を行い、随時開催しています。再受講も受け付けています。お気軽に電話で申し込みください。

※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777