

## 「豆腐とわかめの中華風サラダ」

<b>【材料】(4人分)</b>		<b>【作り方】</b>	
・水菜	80g (2株)	①	水菜は4cm幅に、豆腐は1口大に切る。わかめは水で戻しておく。
・カットわかめ(乾燥)	8g	②	ボウルに水菜、わかめを入れ、混ぜ合わせた★をかけて、かき混ぜる。
・豆腐	400g	③	豆腐を皿に盛ったあと、②と白ごまを盛って完成。
・白ごま	6g		
★	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうゆ 24g (小さじ4)</li> <li>・砂糖 6g (小さじ2)</li> <li>・ごま油 8g (小さじ2)</li> </ul>		
		<b>1人分の栄養価</b>	
		☆エネルギー 102kcal たんぱく質 6.6g 脂質 5.9g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 1.8g	

「食育ひろば」その191♪

### ★お知らせ 年中行事～花祭り～★

4月8日はお釈迦様の誕生日とされ、寺院では誕生したばかりの姿をかたどったお釈迦様の像に甘茶(あまちゃ)をかけて無病息災を祈る祭りがああります。甘茶はアジサイの仲間のアマチャという植物を乾燥させて煮出したものです。その名の通り強い甘みがあり、砂糖が貴重な時代では重宝されていたそうです。

## 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
4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300円
4月17日(水)		氷川保育園			
5月10日(金)		古里保育園			
5月15日(水)		氷川保育園			

## 「簡単! やさしいお食事づくり講習会」(障害者自立生活サポート事業)

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人一人がご自身のできることを分担し助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。みなさんの申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 4月20日(土)・5月3日(祝) 午前9時30分～午後1時30分

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、  
もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにこれる方  
\*初参加の方には、事前に打ち合わせと事業説明があります。  
\*付き添いの方や介助の方の参加については、ご相談ください。



※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