

トマトとレタスのかきたまスープ

【材料】(4人分)

- 水 600ml (3カップ)
- トマト 150g (1個)
- レタス 150g (5枚)
- 卵 100g (2個)
- ★鶏ガラスープの素 6g (小さじ2)
- 塩 2g (小さじ1/3)
- こしょう 少々
- しょうゆ 6g (小さじ1)
- 酒 10g (小さじ2)

【作り方】

- ① トマトは1cmの角切り、レタスは一口大に切る。
- ② 鍋に水と調味料★を入れて火にかけ、沸騰したらトマトとレタスを入れる。
- ③ 再び沸騰したら溶き卵を流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

1人分の栄養価

☆エネルギー 56kcal たんぱく質 3.9g
炭水化物 3.7g 脂質 2.6g 食塩相当量 1.5g

★お知らせ 年中行事～夏越しのはらえ～★
6月30日、神社の入り口にカヤの葉を束ねて大きな輪を作り、そこをくぐって一年間の厄を落とす行事があります。この行事を「夏越しのはらえ」といいます。年明けから半年分のけがれを清めるために、6月末にこの行事が行われるそうです。

「食育ひろば」その193♪

福祉保健課からの
お知らせ

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
6月11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
6月19日(水)		氷川保育園			
7月5日(金)		古里保育園			

「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〕 6月22日(土) 午前9時30分～午後2時

〔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。

