サンマの香味野菜のせ

【材料】（４人分）

・サンマ	4 尾（420g）
・みょうが	80g（大 4 個）
・長ネギ	40g（1/3 本）
・大葉	6g（6 枚）
・片栗粉	36g（大さじ 4）
・ごま油	適量
・塩	少々
・ポン酢	24g（小さじ 4）

【作り方】

① みょうが、大葉、長ネギは千切りにして混ぜ合わせる。
② サンマは 3 枚におろし、半分に切って塩をふる。塩を振ったあと、片栗粉をまぶす。
③ フライパンを熱してごま油をひき、サンマに焼き目がつくように両面を焼いて火を通す。
④ サンマを器に盛り、①を上からのせてポン酢をかける。

１人分の栄養価
☆エネルギー 386kcal　たんぱく質 20.1 g
炭水化物 10.1 g　食塩相当量 0.9 g　脂質 27.8 g

「食育ひろば」その197♪

★年中行事～ハロウィン～★
　１０月３１日のハロウィンといえば、かぼちゃを使った料理やお菓子が沢山お店に並びますが、アイルランドではハロウィンの夜に「バーンブラック」というドライフルーツが入ったケーキやパンを食べる風習があります。その中には指輪や硬貨、ボタンなどが仕込まれており、それにより運勢を占うといわれています。

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
１０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３００円
１１月１２日（火）		古里保育園			
１１月２０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。

福祉保健課からのお知らせ

「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行い、助け合いながら、身体にやさしい食事を作り、みんなで楽しく食べる講習会です。

〔日　時〕　１０月２６日（土）　　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来られる方
　　＊初参加の方には、事前に事業説明をします。

※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