

かぼちゃのいとし煮

【材料】(4人分)

- ・かぼちゃ 500g
- ・ゆであずき 200g
- ・水 400ml
- ・さとう 6g (小さじ 2)
- ・しょうゆ 18g (大さじ 1)

1人分の栄養価

☆エネルギー 242kcal たんぱく質 4.8 g
炭水化物 55.2 g 食塩相当量 0.6 g
脂質 0.5 g

【作り方】

- ① かぼちゃのわたと種を取り除く。皮付きのままひと口大に切ったあと、面取りをする。
- ② 鍋にかぼちゃを並べて砂糖、水を入れ、落とし蓋をして中火で加熱する。沸騰したら弱火にし、10分ほど煮る。
- ③ かぼちゃに竹串がすっと通るくらいの柔らかさになったら、しょうゆ、ゆであずきを加え、再度落とし蓋をして弱火で5分ほど煮る。
- ④ 火からおろし、粗熱が取れたら完成。

「食育ひろば」その199♪

★年中行事～冬至～★

冬至は1年で最も夜が長く、昼が短い日です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。

「ん」が2つつく食べ物を食べると運が呼び込めるといわれ、かぼちゃ(なんきん)の他にもれんこんやにんじんなども冬至に食べると縁起がいいと言われています。

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
12月17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
12月18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。

「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〕 12月21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。

