

お正月のあまった餅で！お餅のピザ

【材料】（4人分） ・切り餅 400g（8枚） ・ピザ用チーズ 40g ・油 8g（小さじ2） ・トマトケチャップ 30g（大さじ2） ★ <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>・玉ねぎ</td> <td>40g（1/4個）</td> </tr> <tr> <td>・ピーマン</td> <td>20g（1/2個）</td> </tr> <tr> <td>・ツナ缶</td> <td>70g（1缶）</td> </tr> </table>	・玉ねぎ	40g（1/4個）	・ピーマン	20g（1/2個）	・ツナ缶	70g（1缶）	【作り方】 ① 切り餅は半分の厚さに切る。玉ねぎはみじん切り、ピーマンは千切りにする。 ② フライパンに油をひき、切り餅を並べて弱火で5分ほど加熱する。 ③ 裏面に焼き色がついたら裏返し、トマトケチャップを塗り、★を乗せて上からチーズを乗せる。 ④ 蓋をして、チーズが溶けるまで3分ほど加熱する。 1人分の栄養価 ☆エネルギー 346kcal 炭水化物 54.1g 脂質 9.0g たんぱく質 9.6g 食塩相当量 0.6g
・玉ねぎ	40g（1/4個）						
・ピーマン	20g（1/2個）						
・ツナ缶	70g（1缶）						

「食育ひろば」その200♪

★年中行事～お正月（元日）・人日の節句・小正月～★

元日から1月15日にかけて、日本では様々な行事食があります。お正月のおせちやお雑煮、1月7日（人日の節句）の七草がゆ、鏡開きのお汁粉、小正月では小豆粥を食べる風習があります。どの料理も一年間の無病息災や幸せを願って食べられるものです。ご自身や家族の健康を願い、行事の日に食べてみてはいかがでしょうか。

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
1月10日（金）	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
1月15日（水）		氷川保育園			
2月7日（金）		古里保育園			

*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〕 1月25日（土）・2月11日（祝）

時間はいずれも、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、事前に事業説明があります。



※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