

炒り大豆の混ぜご飯

【材料】(4人分)

・白米	2 合
・しょうゆ	15 g
・酒	15 g (大さじ 1)
・ちりめんじゃこ	40 g
・炒り大豆	50 g
・大葉	1 g (約 1 枚)

1人分の栄養価

☆エネルギー 356kcal 炭水化物 63.8 g
脂質 4.2 g たんぱく質 12.1 g
食塩相当量 1.2 g

【作り方】

- ① 白米は洗米して分量の水を入れ、炊飯器にセットする。
- ② ①の炊飯釜から水を大さじ 2 杯分取ったあと、しょうゆと酒を加えてよく混ぜて炊飯する。
- ③ ちりめんじゃこを熱湯にかけてザルで水気を切る。その後フライパンで軽く水分が飛ぶように炒り、炒り大豆を加えてさらに炒める。
- ④ ご飯が炊けたら③を混ぜ、器に盛り付けたら千切りにした大葉を散らす。

★年中行事～節分～★

節分は、厄払いや無病息災を願う行事です。昔は季節の変わり目に鬼がやってきて、災いをもたらすと考えられていました。その鬼を家から追い出して、福を招き入れるために、豆まきの風習ができたといわれています。節分で余った豆で、混ぜご飯にするのはいかがでしょうか。ご飯に混ぜることで、たんぱく質もまとめてとることができます。

「食育ひろば」その201♪

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
2月19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
3月 3日(月)		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！やさしい筋力トレーニング」(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事業です。みんなで無理なく気持ちよく体を動かしましょう。

〔日 時〕 2月23日(日) 午後1時30分～3時

〔会 場〕 福社会館

〔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、会場に来られる方
* 初参加の方には、事前に事業説明があります。

〔持ち物〕 飲み物、うわばき(室内履き)、タオル



※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