

レンジでお手軽ぼたもち

【材料】(6 個分)

・もち米	80 g
・うるち米	45 g
・水	100 ml
・砂糖	6 g (小さじ 2)
・市販のつぶあん	300 g

1 人分の栄養価

☆エネルギー 179kcal	炭水化物 39.6 g
たんぱく質 3.7 g	脂質 0.4 g
食塩相当量 0.0 g	

【作り方】

- ① もち米とうるち米をよく洗ったあと、水を加え、耐熱ボウルに入れて 15 分置く。
- ② ボウルにラップをし、600w の電子レンジで 3 分加熱する。
- ③ ご飯を混ぜ合わせてから再度ラップをして、600w の電子レンジでさらに 3 分加熱する。
- ④ ラップを外し、砂糖を加えて混ぜたあと、濡れ布巾をかぶせて 10 分置く。
- ⑤ ④のご飯を 6 等分に分け、つぶあんであんで完成。

★年中行事～お彼岸～★

今年の春のお彼岸は 3 月 17 日から 3 月 23 日です。お彼岸には「ぼたもち」をお供えして食べる風習がありますが、これは小豆の赤色が災厄を祓い、ご先祖様を供養する力があると考えられているためです。ぼたもちは「牡丹」の花が、秋のお彼岸に食べるおはぎは「萩」の花が名前の由来といわれています。

「食育ひろば」その 202

「簡単！やさしいお食事づくり講習会・楽々筋力トレーニング」 (障害者自立生活サポート事業)

心身の状態に不安がある方にとって、日々の健康に留意した生活はとても重要です。栄養バランスが整い、運動をすることで、生活リズム・からだのリズムが改善し、より充実した生活に繋がります。しかし、障害があることで、栄養バランスを考えた食事づくりや運動の機会を作ることは大変です。つぎの日程で障害をお持ちの方を対象とした「やさしいお食事づくり講習会と楽々筋力トレーニング」を行います。是非、ご参加ください。

①「簡単！やさしいお食事づくり講習会」

【日時】 3 月 22 日(土) 午前 9 時 30 分～午後 2 時 30 分

【場所】 保健福祉センター 栄養指導室

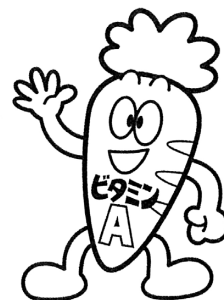
【持ち物】 参加費 200 円 エプロン 三角巾 手拭き

②「楽々筋力トレーニング」

【日時】 3 月 30 日(日) 午後 1 時 30 分～3 時

【場所】 福祉会館 2 階 機能訓練室

【持ち物】 上履き タオル 補水用の水分



〔対象者：①②共通〕

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

* 参加申し込み後に、事前に事業の説明などをさせていただきます。

* 付き添いの方や介助の方のご参加については、ご相談ください

※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