

「食育ひろば」その215♪

子どものおやつに 海苔じゃこおにぎり

材料(小さいおにぎり 10個分)

- ・ しらす 50g
- ・ ごま油 10g(小さじ2と1/2)
- ・ しょうゆ 18g(大さじ1)
- ・ 砂糖 9g(大さじ1)
- ・ 青のり 1.5g(大さじ1/2)
- ・ ご飯 360g



【作り方】

1. フライパンにごま油をひき、中火でしらすを炒める。
2. しょうゆ、砂糖を入れ、汁気がなくなるまで炒める。
3. 火を止め、青のりを混ぜる。
4. ご飯に【3.】の海苔じゃこを混ぜ、おにぎりにする。

【1個分の栄養価】

エネルギー 84kcal たんぱく質 3.1g

脂質 1.3g 炭水化物 14.6g 食塩相当量 0.6g

★食育コラム★

～子どものころから、食生活を大切にしましょう～

子どものころから、健康的な食生活を実施する力や食事を楽しむ態度を育むことは重要です。また4月は新学期や入学など、新しい生活がはじまる時期でもあります。

毎日3食決まった時間に食べる、食事のマナーを学ぶ、食材に興味をもつ体験をするなど、様々な経験をして食生活を大切にすることを身に付けましょう。

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
5月8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400円
5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。

救急医療情報キットを支給しています

町では、町内在住の65歳以上の方で、一人暮らしの方、高齢者のみでお住まいの方を対象に、救急時に必要な医療情報をあらかじめ保管しておくことができる「救急医療情報キット」を無償で支給しています。

この「救急医療情報キット」は、あらかじめ所定の用紙に、住所、氏名、年齢の他、既往歴、かかりつけ医療機関、緊急連絡先などを記入し、所定の保管場所(冷蔵庫)に常備して、万一の救急時の適切な医療活動を支援するためのものです。

ご希望の方は福祉保健課にお問い合わせの上、申請書を提出してください。

※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777