

「食育ひろば」その216♪

## さっぱりヘルシー!

## 水切りヨーグルトのフルーツサンド

## 材料(4人分)

・プレーンヨーグルト	400g
・砂糖	27g(大さじ3)
・食パン(8枚切り)	4枚
・いちご	4個
・バナナ	1本
・キウイ	1/2個



## 【作り方】

1. ボウルにザルを重ね、ペーパータオルを敷いてヨーグルトを入れる。ラップをかけて冷蔵庫に1日置き、水切りヨーグルトをつくる。
2. 食パンは耳を切り、いちごはへたをとって縦半分に切る。バナナとキウイは皮をむいて縦半分に切る。
3. 水切りヨーグルトに砂糖を加え、よく混ぜる。
4. 食パンにヨーグルトを塗り、1枚にフルーツの断面が来るように並べ、もう1枚を乗せて優しくおさえる。
5. 食べやすいように切って完成。

## 【1個分の栄養価】

エネルギー 177kcal たんぱく質 6.1g

脂質 4.0g 炭水化物 29.9g 食塩相当量 0.3g

## ★食育コラム★

～たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう～

カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミン等の摂取は、循環器疾患やがんなどの予防に効果的に働くと考えられています。これらの栄養素は、野菜や果物に多く含まれていますが、20～40歳代では男女共に低い摂取状況にあります。カット野菜や冷凍フルーツなど、簡単に調理できる食品を活用しながら、意識して摂取できるように心がけましょう。

## 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20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400円
6月9日(火)		古里保育園			
6月17日(水)		氷川保育園			
7月3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。

## 「元気アップおくとま事業」

「元気アップおくとま事業」では、各地区に保健・運動・栄養・歯科の専門家が出向いて町民みなさんがいつまでも元気で生活を送れるようにサポートするためのプログラムを楽しく実施します。

みなさんの「元気アップ」のための情報が得られるよい機会ですので、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。申し込み不要、参加費無料、お住まいの地域で実施される日程にご参加ください。[日時・会場・内容] カレンダー参照 \*プログラムは各月で異なります。

※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