

## 鶏肉とネギの韓国風和え

「食育ひろば」その171♪

【材料】(4人分)	【作り方】
<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏むね肉 120g</li> <li>・酒 10g (小さじ2)</li> <li>・塩 少々</li> <li>・もやし 80g</li> <li>・葉ネギ(5cm幅) 40g</li> <li>・きゅうり(千切り) 80g</li> <li>★・白ゴマ 6g</li> <li>・韓国のり(細かくちぎる) 12枚</li> <li>・ゴマ油 4g (小さじ1)</li> <li>・塩 2g (小さじ1/3)</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鶏肉を耐熱容器に入れ、酒、塩(少々)を振りかけ、600Wの電子レンジで2分加熱し、粗熱が取れたら一口大に裂いておく。</li> <li>② もやしは、熱湯で30秒ほどゆで、ザルにあげて冷やしておく。</li> <li>③ ①、②と★をボウルに入れ、混ぜ合わせる。</li> </ol> <p>★1人分の栄養価</p> <p>エネルギー 69kcal たんぱく質 8.6g 脂質 2.6g 糖質 1.2g 食塩相当量 0.7g</p>

### ★お知らせ★

きゅうりは成分のほとんどが水分で、低エネルギーの野菜です。栄養価もあまり高くありませんが、その豊富な水分によって体温を下げてくれる効果があるとされています。また、ビタミンCやカリウムも含まれていますが、これらは水溶性のため、サラダや和え物など、生で食べるのがおススメです。

## ウエルカムランチ 保育園児と一緒に給食を食べませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
9月2日(金)	午前11時20分集合	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円

### 簡単！やさしいお食事づくり講習会 (在宅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。参加者一人ひとりがご自身のできることを分担し、助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕①8月11日(祝) ②9月23日(祝)

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いらっしゃることが出来る方

\*初めて申し込みをされる方は、担当保健師にお身体の状況をお聞かせください。

〔持ち物〕エプロン、三角巾、手拭きタオル

〔参加費〕200円

### 予防接種のお知らせ

予診票をお持ちでない方は、実費が発生する場合があります。紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。

#### 【麻しん・風しん予防接種について】

小学校入学(令和5年4月に1年生になる)

お子さんの保護者のみなさんへ

はしか(麻しん)は感染力が大変強い感染症で、感染を予防するには、ワクチン接種が有効と言われています。そのため、早めの接種をお勧めします。上記予防接種対象者の方は**公費負担での接種期間は令和5年3月31日まで**となります。

#### 【二種混合予防接種について】

小学校6年生のお子さんの保護者のみなさんへ

二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種はお済でしょうか。上記予防接種対象者の方は**公費負担での接種期間は令和5年3月31日まで**となります。

※このページについての申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777