

フキとタケノコの煮物

【材料】(4人分)

・タケノコ(水煮)	240g
・フキ(水煮)	160g
・かつお節	少々

★	・白だし	60g(大さじ4)
	・しょうゆ	12g(小さじ2)
	・砂糖	12g(小さじ4)
	・水	400ml(2カップ)

【作り方】

- ① タケノコは先の方をくし切りに、根元の方は1cmほどのいちょう切りにする。
フキは5cmの長さに切る。
- ② 調味料★を鍋に入れて中火にかけ、沸騰したらタケノコ、フキ、かつお節を加え、落とし蓋をして10分ほど煮る。

1人分の栄養価

☆エネルギー 37kcal 炭水化物 7.5g 脂質 0.1g
たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.7g

★食育コラム～朝食を抜いていませんか？～★

朝食は栄養補給だけではなく、体内時計のリズムを整え、規則正しい生活習慣を身に付けることと関係しています。また、朝食を食べる人は睡眠の質が良い人が多いということも研究で報告されています。まずは簡単に食べられるシリアルや果物から、朝食をはじめてみませんか？

「食育ひろば」その203♪

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
4月14日(月)	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300円
4月16日(水)		氷川保育園			
5月9日(金)		古里保育園			
5月21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。

「元気アップおくとま事業」

「元気アップおくとま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。

「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、ぜひご参加ください。

【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。

*面談および調理実習は、申し込み制です。

調理実習の持ち物は、エプロン、マスク、手拭き用タオル、三角巾



※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