

「食育ひろば」その220♪

三種きのこのスープ

材料(2人分)

・乾しいたけ	4g
・えのき	30g
・まいたけ	30g
・豚もも肉	40g
・青ネギ	10g
・しょうが	4g
・固形コンソメ	5g
・水	300ml
・塩	2g(小さじ1/3)
・こしょう	少々
・片栗粉	9g(大さじ1)

【作り方】

1. 水やぬるま湯で戻した乾しいたけを千切りにする。しいたけのもどし汁はスープに使う。
2. えのきとまいたけは石づきを切り落としてよく洗う。豚肉は1cm幅に、青ネギは斜め千切りに、しょうがは大きめに切る。
3. 鍋にしいたけのもどし汁と水(合わせて300ml)、コンソメとしょうが、具材を入れて煮る。
4. 塩こしょうで味を整えたあと、しょうがを取り出し、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

【1個分の栄養価】

エネルギー 79kcal たんぱく質 5.3g

脂質 3.3g 炭水化物 8.9g 食塩相当量 1.6g

★食育コラム★

～9月は食生活改善普及運動月間です！～

9月1日～30日は食育普及月間です。西多摩圏域では「見直し！改善！食生活」をテーマに、食育の普及啓発を行っています。より健康的な生活を送るためにも、栄養バランスの取れた食事や規則正しい食習慣を心がけることは大切です。今月は1日3食食べる、野菜をもう一皿増やすなど、意識して食事をとってみましょう。

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
9月16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
10月6日(火)		古里保育園			
10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。

ヘルシー体操日程

月 日	会 場	時 間
9月17日(木)	福祉会館	午前10時～11時30分
9月24日(木)	文化会館	午前10時～11時30分
9月28日(月)	福祉会館	午後2時～3時30分
10月5日(月)	文化会館	午後2時～3時30分
10月15日(木)	文化会館	午前10時～11時30分



※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