

お手軽一品！きゅうりとチーズの塩昆布和え

【材料】（4人分）

- ・きゅうり 260g（2本半）
- ・プロセスチーズ 60g
- ・塩 少々
- ・塩昆布 10g



【作り方】

- ① きゅうりは乱切りし、チーズは1.5cm角に切る。
- ② ボウルにすべての材料を入れて混ぜ合わせ、10分から15分冷蔵庫に入れてなじませる。

1人分の栄養価

☆エネルギー 62kcal たんぱく質 4.4g
脂質 3.9g 炭水化物 3.0g 食塩相当量 1.0g

★お知らせ★

塩昆布とチーズという珍しい組み合わせですが、意外と美味しい一品です。昆布のうま味により、食塩が控えめでも美味しくいただけます。

夏の暑さと湿気で体調が崩れることを「夏バテ」と言います。

暑さをしのぐために冷たいものばかりを飲食していると、胃に負担がかかり消化不良になりやすくなります。食欲が落ちたらあたたかい食べ物を食べてみてはいかがでしょうか。

「食育ひろば」その182♪

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
7月19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300円

食育講習会

夏バテ改善に！

～夏の食欲増進メニュー～

食育講習会では、町民みなさんの健康の維持・増進を目的とした調理実習を行います。

今回は「夏バテ予防・改善」をテーマにした調理実習と栄養講話を行います。みなさんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日 時〕 7月21日（金）
午前10時～午後1時

〔会 場〕 保健福祉センター

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔参加費〕 300円

〔定 員〕 先着16名

〔申込締切〕 7月14日（金）

「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」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。

*調理実習は事前申し込み制です。

持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル

*体操は、事前申込不要です。

持ち物は、タオル、飲み物

ウエルカムランチ
食育ひろばほか