

材料3つ・簡単かぼちゃスープ

<p>【材料】 (2人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃ 100g ・牛乳 200cc (1カップ) ・コンソメ (顆粒) 3g (小さじ1) <p>飾り用</p> <ul style="list-style-type: none"> ┌ かぼちゃの皮 少量 └ 牛乳 5cc (小さじ1) <p>☆1人分の栄養価 エネルギー 119kcal たんぱく質 4.5g 脂質 4.2g 炭水化物 16.0g 食塩相当量 0.8g</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①かぼちゃの皮をむき、食べやすい大きさに切る。 ②皮を少量刻む。(飾り用) ③耐熱容器に入れ、少量の水を振りかける。 ④ふんわりとラップをし、500Wで3分加熱する。 ⑤柔らかくなったらフォークで粗めに潰す。 ⑥鍋に牛乳を中火で加熱する。 ⑦沸騰直前に潰したかぼちゃを入れ、良く混ぜる。 ⑧ふつふつとしてきたらコンソメを加えて温める。 ⑨器に注ぎ、飾り用の牛乳を回し入れる。 ⑩最後に刻んだ皮を散らす。 <p>※電子レンジの加熱時間は目安の時間です。</p>
---	--

「食育ひろば」その136♪

★お知らせ★

夏から秋が旬のかぼちゃはβ-カロテン、ビタミンE・Cや食物繊維が豊富で抗酸化作用があります。細胞の老化を防ぎ、生活習慣病の予防効果が期待されます。長期間の貯蔵も可能な食材なので、煮物・スープ・スイーツなど色々な調理をして味わってみてください。

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〕 ①9月 4日 (水) 午前11時20分集合・古里保育園

②9月18日 (水) 午前11時20分集合・氷川保育園

〔対象・人数・参加費〕 原則50歳以上・各園2～3名 (先着順)・1人300円

〔申込方法〕 電話で保健福祉センターまで申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

おくたま食育上手！ホームページ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

高次脳機能障害 相談窓口のご案内

高次脳機能障害は、事故や病気をきっかけに起こる脳の障害です。新しいことが覚えにくい、感情のコントロールが難しい、同じミスを繰り返す、家事や仕事を上手に進めることができないといった症状が現れます。これらは、病状が落ち着き家庭に戻ってから表面化します。「もしかしたら高次脳機能障害では？」と不安を感じる本人や家族がより相談しやすいするために相談日を設けています。

相談は電話・面接・家庭訪問にてお受けします。相談を希望される方は、前日までに申し込みください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課

☎ 83-2777