

ナスとみょうがの塩ごま油和え

<p>【材料】（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナス 140g（約2本） ・みょうが 20g（約1個） ・塩 1g（小さじ1/6） ・ごま油 1g（小さじ1） <p>☆1人分の栄養価 エネルギー 35kcal たんぱく質 0.9g 脂質 2.8g 炭水化物 3.8g 食塩相当量 0.5g</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①ナスのヘタをとり、水で洗ってラップに包む。 ②電子レンジ（600W）で2分加熱する。 ③熱いうちにラップをとる。 ④粗熱が取れたら好みの大きさに切る。 ⑤みょうがは根元を切り落として洗う。 ⑥縦半分に切ってから、斜めの薄切りに切る。 ⑦ボウルにナスとみょうがを入れ、塩を加える。 ⑧最後にごま油を加えてよく混ぜる。 <p>※電子レンジの加熱時間は目安の時間です。</p>
--	--

★お知らせ★

みょうがに含まれるゲラニオールという成分は女性ホルモンの分泌を促進します。更年期障害を和らげたり、ニキビなどの肌トラブルを改善したり、肌のハリを維持したりと女性に嬉しい効能をたくさん持つ野菜です。旬のおいしい時期にぜひ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〕① 9月18日（水）午前11時20分集合・氷川保育園

② 10月11日（金）午前11時20分集合・古里保育園

〔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

【食育講習会】

〔日時・会場〕9月18日（水）午前10時～午後2時・保健福祉センター

〔内容〕「野菜生活」

9月は食生活改善普及運動月間です。食生活は身体の健康に大きな影響を与えます。今回は野菜摂取増加をテーマに講習会を行います。

ヘルシーな野菜たっぷりメニューの調理実習と食事を通じて、この機会に普段の食生活を振り返ってみませんか？

〔持ち物〕エプロン・三角巾・手拭き用タオル

〔定員・参加費〕先着20名・300円

〔申込期間〕9月11日（水）までに電話で保健福祉センターへ申し込みください

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

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