

さつまいもの味噌汁

<p>【材料】（1人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも 50 g ・油揚げ 5 g (1/4 枚) ・葉ねぎ 0.5 g ・だし汁 130 cc ・味噌 6 g (小さじ1) <p>☆1人分の栄養価 エネルギー 102kcal たんぱく質 2.4 g 脂質 2.3 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 0.9 g</p>	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①さつまいもをよく洗い、皮付きのまま厚さ1cmの輪切りにする。 ②10分程水にさらし、その後水気を切る。 ③葉ねぎは小口切りする。 ④油揚げに熱湯をかけ油抜きし、粗熱が取れたら短冊切りする。 ⑤鍋にだし汁、さつまいも、油揚げを入れる。 ⑥蓋をして弱火で10分煮る。さつまいもが柔らかくなったら火を止める。 ⑦味噌を溶き入れる。その後再び沸騰直前まで温め、葉ねぎを散らして完成。
--	---

★お知らせ★

さつまいもの皮にはポリフェノール的一种であるアントシアニンが含まれ、抗酸化作用だけでなく肝臓を元気にする働きがあります。また、皮の近くにはヤラピンと呼ばれる便秘に効果のある成分も含まれるため、秋から冬にかけて美味しいさつまいもをぜひ皮ごと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 11月20日（水）午前11時20分集合・氷川保育園
（12月の日程はカレンダーをご覧ください）

〔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〕 11月22日（金）午前10時～午後2時・保健福祉センター

〔内 容〕 「男飯（男性の料理教室）」

ちょっとした時に料理を作って食べたい、たまには家族に料理をふるまってみようかなと考えている方などに向けた講習会を開催します。

普段料理をしていない方でも簡単に作れるメニューや調理方法をご紹介します。

この機会に自分で作って食べるおいしさや、調理の楽しさを感じませんか？

〔持ち物〕 エプロン・三角巾・手拭きタオル

〔定員・参加費〕 先着20名・300円

〔申込期間〕 11月15日（金）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

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