

山形だし

「食育ひろば」その147♪

<p>【材料】（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・きゅうり 50g（約1/2本） ・なす 40g（約1/2本） ・みょうが 10g（約1個） ・青じそ 1g（1枚） ・しょうが 7g（約1/3片） ・納豆昆布 2g <p>（＝がごめ昆布 ※刻み昆布でも代用可能）</p> <ul style="list-style-type: none"> ★<ul style="list-style-type: none"> ・醤油 12g（小さじ2） ・みりん 6g（小さじ1） ・酢 5g（小さじ1） 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①きゅうり・なす・みょうがを5mm角に切る。 ②なすは3分ほど、きゅうり・みょうがはサッと水にさらし、その後水気を切る。 ③しょうが・青じそを粗くみじん切りする。 ④★の調味料を合わせ、切った具材と納豆昆布を混ぜる。 ⑤保存容器に移し、一晩くらい置き味をなじませる。 <p>※約2～3日保存がききます。</p> <p>☆1人分の栄養価 エネルギー 23kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0.1g 炭水化物 4.8g 食塩相当量 1.0g</p>
--	---

★お知らせ★

昆布やもずくに含まれるネバネバ成分は、抗がん作用、コレステロール抑制作用などがある水溶性食物繊維のフコイダンです。食欲が低下しやすい暑い夏も、香味野菜と合わせた山形だしを活用して、しっかりご飯を食べ、夏バテを予防しましょう。ご飯、冷ややっこにおすすめです。

食育講習会

〔内 容〕「食べる夏」

夏の暑さに負けない体を作るためには、水分補給はもちろん、しっかり食事をとることも大切です。今回の講習会では、食欲をアップさせる方法や、暑いなかでの調理の工夫などをご紹介します。みんなで楽しく調理実習を行い、夏バテ予防をしませんか？

〔日 時〕7月29日（水）午前10時～午後2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・マスク 〔参加費・定員〕300円・先着20名

〔申込締切〕7月22日（水）

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〕7月15日（水）午前11時20分集合 〔会 場〕氷川保育園

〔時 間〕午前11時30分～午後1時 〔対 象〕原則50歳以上

〔人 数〕各園2～3名（先着順） 〔参加費〕1人300円

※食育に関する申し込み、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>

東京都の“児童虐待を防止するためのLINE相談” 「子ゴコロ・親ゴコロ相談@東京」をご利用ください！

東京都では、児童虐待を防止するためのLINEを活用した子供や保護者からの相談窓口を設置しています！（平日：午前9時～午後11時、土・日・祝：午前9時～午後5時）

子育ての悩みや困っていることなど、ひとりで抱え込まず、気軽に相談してください。

※問い合わせは、福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎03-5320-4137

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kodomo/katei/linesoudan.html>



（友だち登録用QRコード）