

トマトの簡単だし浸し

【材料】（2人分） ・トマト 300g（約2個） ・醤油 2g（小さじ1/3） ・かつお節 4g（約1パック） ★・みりん 18g（大さじ1） ・水 15g（大さじ1） ・しょうが（おろし） 3g（小さじ1/2） ・青じそ 1g（約2枚）	【作り方】 ①トマトのヘタを取り、8等分のくし切りにする。 ②耐熱の容器に★の調味料と切ったトマトを入れる。 ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。（目安時間：600W 約1分） ④粗熱が取れたら器に盛り付ける。 ⑤青じそを刻み、トマトの上にちらす。 ☆1人分の栄養価 エネルギー 59kcal たんぱく質 2.7g 脂質 0.2g 炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.2g
---	--

★お知らせ★

トマトの赤い色素はリコピンと呼ばれる成分です。リコピンには強い抗酸化作用があります。おいしいトマトを選ぶには、ヘタが緑でピンとしている鮮度の良いもの、お尻から上のヘタに向かって何筋にも放射状に筋が広がっている糖度の高いものを選ぶことをおすすめします。

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〕 9月 2日（水）午前11時20分集合・古里保育園
 9月16日（水）午前11時20分集合・氷川保育園
 〔対 象・人 数〕 原則50歳以上・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>

簡単！やさしいお食事づくり講習会（障害者自立生活サポート事業）

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。

参加者一人ひとりがご自身のできることを分担し助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。

みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 8月22日（土）午前9時30分～午後1時30分

〔会 場〕 保健福祉センター栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることができる方

*初参加の方については、事前に打ち合わせと事業説明をします。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777