

## ほうれん草の中華スープ炒め

<b>【材料】（2人分）</b> ・ほうれん草 220g（約1束） ・舞茸 40g（約1/2袋） ・ごま油 4g（小さじ1） ・水 50cc ★・中華風だしの素 2g（約小さじ1/2） ・オイスターソース 8g（約小さじ1強） ・こしょう 少々	<b>【作り方】</b> ①ほうれん草を茹で、3cm幅に切る。 ②舞茸は食べやすい大きさにほぐす。 ③フライパンにごま油を熱し、香りが出てきたら舞茸を入れ中火で炒める。 ④舞茸にほとんど火が通ったら、ほうれん草も入れ一緒に炒める。 ⑤最後に合わせた★の調味料を加え、煮立ったら火を止めこしょうで味をととのえる。  ☆1人分の栄養価 エネルギー 23kcal たんぱく質 0.9g 脂質 1.5g 炭水化物 2.3g 食塩相当量 0.4g
---	---

### ★お知らせ★

ほうれん草は緑黄色野菜の中でも栄養価が高い野菜です。特に鉄、β-カロテン、ビタミンA・K・C、葉酸が豊富です。冬期のほうれん草は、夏期の約3倍のビタミンCがあるため、旬でおいしいこの時期におすすめの食材です。

## 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〕 1月15日（水）午前11時20分集合・氷川保育園・古里保育園

\* 2月の予定はカレンダー参照

〔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〕 1月28日（火）午前10時～午後2時・保健福祉センター

〔内容〕

「減塩食」

食塩の摂り過ぎは高血圧に繋がります。高血圧は脳血管疾患以外にも多くの病気と関連しています。塩分2g（1食）の食事を体験し、健康のために自身の食習慣を少しずつ変えるきっかけにしませんか？

〔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〕 1月21日（火）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>