

春菊と山芋のごまあえ

<p>【材料】（2人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・春菊 100g（約1/2束） ・山芋 40g（約2cm分） ・にんじん 40g ・砂糖 4g（小さじ1強） ・しょうゆ 3g（小さじ1/2） ・すりごま 6g（小さじ2） 	<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①春菊を長さ3cmくらいに切る。 ②にんじんを長さ3cmくらいの千切りにする。 ③山芋の皮をむき、約3cmの細切りにする。 ④熱湯でにんじんを約1分ゆでたら、春菊を加えてさらに約1分ゆでる。 ⑤冷水にとり粗熱が取れたら水気をしぼる。 ⑥全ての野菜と調味料を和える。 <p>☆1人分の栄養価 エネルギー 65kcal たんぱく質 2.7g 脂質 2.4g 炭水化物 9.5g 食塩相当量 0.3g</p>
--	---

★お知らせ★

春菊はかぼちゃやほうれん草よりもβ-カロテンを豊富に含む旬の食材です。葉酸やカルシウム、ビタミンCなども豊富なため、抗がん作用や骨粗鬆症予防、抗酸化作用にもおすすめです。独特な香りと味を、山芋のシャキシャキとした食感と一緒に味わってみてください。

「食育ひろば」その142♪

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〕 3月3日（火）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

食育推進サポーターの会 食育交流会・講演会

町内保育園と小学校による、自然豊かな恵まれた環境の奥多摩だからこそできる食育活動の発表と、食育とは何か、なぜ食育が必要なのか、家庭料理や郷土食が大切な理由なども併せて知っていただく講演会を開催します。

講演会は「奥多摩食の文化祭」の協力者である、元大学教授の大久保洋子（ひろこ）先生（現在、食文化の研究、全国の和食伝承で活躍中）に、食育についてのお話をさせていただきます。また、講演会終了後には、交流会を予定しています。

申し込みは不要で、どなたでも参加可能です。みなさんの参加を心よりお待ちしております。

〔日 時〕 3月1日（日）午後2時～5時（午後1時30分開場）

〔会 場〕 福社会館 集会室

〔問い合わせ先〕 おくたま海沢ふれあい農園 ☎85-8685

* 託児の利用をご希望の方は、2月14日（金）までにご連絡ください。

※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>