

たまねぎのトースター焼き

【材料】（2人分）

- ・たまねぎ 1個（約160g）
- ・塩 少々（0.4g）
- ・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 20g（約大さじ2）
- ・パセリ 少々

☆1人分の栄養価

エネルギー 64kcal たんぱく質 3.1g
脂質 2.7g 炭水化物 7.2g
食塩相当量 0.5g

【作り方】

- ①たまねぎの皮をむいて、茶色い頭の部分と根の部分切る。
- ②繊維に対して直角に半分に切る。
- ③耐熱皿にのせ、ラップをかける。
電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ④キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ⑤耐熱皿にのせ、塩、こしょう、チーズをのせ
オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑥パセリを上からふりかける。

★お知らせ★

たまねぎに含まれる硫化アリルは血液をサラサラにする働きがあり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防に効果的です。また、ビタミンB1の吸収を促進するため、豚肉などと一緒に食べることで疲労回復にも効果的です。

「食育ひろば」その143♪

食育講習会

〔日時・会場〕3月17日（火）午前10時～午後2時・保健福祉センター

〔内容〕「美肌ランチ」

暖かくなってくる3月もまだまだ乾燥肌に注意が必要です。

季節の変化やストレス、紫外線などいろいろと原因はありますが、食事から少しだけでも乾燥肌対策をしませんか？

〔持ち物〕エプロン・三角巾・手拭き用タオル 〔参加費〕300円 〔定員〕先着20名

〔申込期間〕3月10日（火）までに電話で保健福祉センターまで

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

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

＜二種混合ワクチンの接種について＞

～2月現在で、小学校6年生の子供の保護者みなさんへ～

二種混合（ジフテリア・破傷風）の予防接種はお済でしょうか。乳幼児期に行った三種混合予防接種の追加接種として実施しています。

公費負担での接種期間は令和2年3月31日までとなります。接種対象期間の期日が迫っていますので、未だ接種がお済でない場合には、早急に接種してください。

この期間中に接種をお受けにならない場合は接種時に費用（約5千円）が発生しますのでご注意ください。※令和2年2月末現在においてまだ接種がお済でない方につきましては、再度通知をしておりますので、詳細および注意事項などにつきましては、個別通知をご覧ください。

子どもの予防接種について

○ 3月1日～7日までは、「子ども予防接種週間」です。

○ 予診票をお持ちでない、紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。

病院の予診票を使用した場合、実費が発生することがあります。

※問い合わせは、福祉保健課

☎83-2777