

かぼちゃのチーズ風味サラダ

「食育ひろば」その149♪

【材料】（2人分）

- ・かぼちゃ 200g（1/8個）
- ★
 - ・ツナ缶 20g（1/2）
 - ・マヨネーズ 6g（大さじ1）
 - ・粉チーズ 6g（大さじ1）

【作り方】

- ①スプーンでかぼちゃの種を除き、皮をそぐように剥いた後、2cm角に切る。
- ②かぼちゃを軽く水で濡らし、耐熱容器に入れる。
- ③ふんわりとラップをし電子レンジで加熱する。
（加熱の目安：500W 4分）
- ④フォークなどでかぼちゃをつぶし、★を混ぜて完成。

☆1人分の栄養価

エネルギー 159kcal たんぱく質 6.6g
脂質 9.9g 炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.4g

★お知らせ★

かぼちゃにはビタミンA、C、Eといった抗酸化ビタミンが豊富です。抗酸化ビタミンは免疫力を強化し、がん、老化、かぜを予防したり、血流を改善する働きがあります。体温調節が難しく、抵抗力が落ちてしまう季節の変わり目にも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 9月16日（水）

午前11時20分集合・氷川保育園

② 10月9日（金）

午前11時20分集合・古里保育園

〔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

※おくとま食育上手！ホームページ

<http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

食育講習会

〔内容〕「常備菜」

毎日の食事内容は身体の健康に様々な影響をもたらします。

料理を何品も調理するのは大変ですが、常備菜があればちょっとした時に役立ち、品数も増え、いろいろな種類の食品を摂取することに繋がっていきます。

調理実習を楽しみながら、バランスの良い食事や自身の食生活について考える機会にしませんか？

ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

〔日時〕9月17日（木）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

〔定員〕先着20名〔参加費〕300円

〔申込締切〕9月10日（木）

【東京しごとセンター多摩】

就職面接会など様々な就業支援セミナーを実施しています。詳しくは、東京しごとセンター多摩（☎042（329）454）までお問い合わせください。

<https://www.tokyoshigoto.jp/tama/>（詳細はQRコードを参照）

※問い合わせは、観光産業課 ☎83-2295

