

## たたきごぼう

「食育ひろば」その151♪

### 【材料】（2人分）

・ごぼう	100g
・すりごま	10g
・酢	5g（小さじ1）
★・醤油	6g（小さじ1）
・砂糖	3g（小さじ1）
・だし汁	5g（小さじ1）

### 【作り方】

- ①ごぼうの皮をむき、太い部分は太さを半分に切る。
- ②麺棒やすりこぎでごぼうを叩く。
- ③長さを5cmくらいに切り、5分水にさらす。
- ④鍋にごぼうと水を入れ、水から4分ゆでる。
- ⑤ザルにあげ、熱いうちに★の調味料と和える。
- ⑥1時間ほど置き、味をなじませる。

☆1人分の栄養価

エネルギー 71kcal たんぱく質 2.2g  
脂質 2.8g 炭水化物 10.5g 食塩相当量 0.5g

### ★お知らせ★

ごぼうには不溶性と水溶性の両方の食物繊維が豊富に含まれます。食物繊維は便秘を予防し、コレステロールや血糖の上昇を抑えるため、脂質異常症や糖尿病の予防効果が期待されます。普段だけでなく、お正月のおせちにも使える簡単レシピです。

## 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？

カ  
ツ  
ト

〔日時・会場〕①11月18日（水）午前11時20分集合・氷川保育園

②12月15日（火）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

## オンライン食育講座 （食育推進サポーターの会）

〔日時〕11月15日（日）

午後2時～3時30分

〔講師〕大久保 洋子氏（元実践女子大学教授）

〔内容〕

- ①食育とは
- ②奥多摩の食育「地域性を生かした食育」

〔実施方法〕

Web会議ツール「Zoom」を使用

または、おくたま海沢ふれあい農園へ来園

（集合：午後1時45分）

\*感染症拡大防止対策のため10名程度

〔連絡先〕おくたま海沢ふれあい農園

☎85-8685

\*下記へメールをいただければ、ZoomのIDとパスワードを返信します。

E-mail: gt-okutama@bz01.plala.or.jp

## 食育講習会

「at HOME」

年末に向けていろいろとイベントが多くなってきます。

家族で楽しく食卓を囲み、いつもより少し豪華な料理を自宅で調理したり、味わうために講習会で一足先に実践してみませんか？

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〕11月26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

〔参加費・定員〕300円・先着20名

〔申込締切〕11月19日（木）

※おくたま食育上手！ホームページ

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

※食育に関する申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777