

大根しりしり

「食育ひろば」その152♪

【材料】（2人分）		【作り方】	
・大根	300g（約1/4本）	①大根を好みの太さに千切りする。	
・大根の葉	30g	②大根の葉は細かく刻む。	
・ツナ缶	60g（約1缶）	③フライパンにごま油を熱し、大根を炒める。	
・ごま油	12g（大さじ1）	④油を軽く切ったツナと大根の葉を加え、さらに炒める。	
★	┌・醤油	12g（小さじ2）	⑤★の調味料で味をつける。
	└・こしょう	適量	⑥卵を溶いて加え、さっと炒める。
・卵	120g（2個）		
		☆1人分の栄養価	
		エネルギー 27kcal たんぱく質 16.8g	
		脂質 18.9g 炭水化物 9.3g 食塩相当量 1.6g	

★お知らせ★

大根にはでんぷんを分解するジアスターゼという酵素が多く含まれており、消化を助け、胃もたれや胸やけ、胃酸過多などを防ぐ効果があります。季節の行事が多く、つい食べ過ぎてしまいやすいこれからの時期におすすめの食材です。煮物や汁物はもちろん、いろいろな食べ方で味わってみてください。

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〕 ①12月16日（水）・1月20日（水）午前11時20分集合・氷川保育園
 ②12月15日（火）・1月15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

調理師のみなさんへ

今年は調理師業務従事者届の該当年です。
 調理師法により、都内で調理業務に従事している調理師免許取得者は、12月31日現在の就業場所などの届け出が必要です。
 1月15日（金）までに指定の受理機関へ郵送してください。
 届出用紙や届出先の詳細は都内保健所窓口または東京都福祉保健局ホームページ（<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>）をご覧ください。
 ※問い合わせは、東京都福祉保健局健康安全部健康安全課 ☎03（5320）4358

食育講習会

「アレンジおせち」
 今年も最後の月となりました。
 今回の講習会は、新年のおせち料理にも使えるレシピをご紹介します。
 つい味が濃くなってしまいう料理をちょっとだけ身体に優しい料理へとアレンジしてみませんか？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〕12月22日（火）
 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〕12月15日（火）

【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