

## 子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯）のご案内

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、児童扶養手当受給者世帯などのひとり親家庭を支援するために特別給付金の支給を行います。

### 【支給対象者】

18歳になった最初の3月31日までの児童を監護・養護するひとり親家庭のうち、①・②いずれかに該当する方

- ①公的年金などを受けていることにより、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない方
- ②新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、直近の収入が減少し収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準になっている方

【給付額】 児童一人あたり一律5万円

### 【申請手続きなど】

申請が必要になります。

①・②に該当されると思われる方には、6月11日に案内をお送りしました。①・②に該当される方で案内が届いていない方は、下記までお問い合わせください。

※問い合わせは、子ども家庭支援センター ☎ 85-2611

## オクラの白和え

### 【材料】（2人分）

- ・オクラ 100g（約1袋）
- ・豆腐 70g（約1/4丁）
- ★
  - ・みりん 6g（小さじ1）
  - ・めんつゆ 14g（大さじ1.5）
  - ・いりごま 2g（小さじ1/2）
  - ・かつお節 ひとつまみ

### ☆1人分の栄養

エネルギー 67kcal たんぱく質 5.4g  
脂質 2.2g 炭水化物 6.8g  
食塩相当量 0.8g

### 【作り方】

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジで加熱する。その後、粗熱をとり水気をきる。（500W 約4分）
- ②オクラは塩（分量外）で板ずりをし、沸騰したお湯で3～4分茹でる。
- ③ボウルに水を切った豆腐を入れ、なめらかになるまで混ぜ、★の調味料を加え、さらによく混ぜる。
- ④オクラを小口切りにし、豆腐に加えて和える。
- ⑤最後にいりごまとかつお節を加える。

「食育ひろば」その158♪

### ★お知らせ★

オクラなどのネバネバ食品に多く含まれるムチンやペクチンは胃腸を保護し、たんぱく質の分解を促進することから疲労回復の効果が期待されています。季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期におすすめの食材です。ぜひ様々な料理に取り入れてみてください。

## 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	対象	人数	参加費
7月21日（水）	午前11時20分集合	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 （先着順）	1人300円

\* 8月のウエルカムランチはお休みです。

※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>