

ナスとトマトのチーズ焼き

「食育ひろば」その159♪

【材料】(2人分)

- ・ナス 80g (約1本)
- ・トマト 80g (約1個)
- ★
 - ・食塩 少々
 - ・こしょう 少々
- ・ピザ用チーズ 10g (小さじ1/2)

☆1人分の栄養

エネルギー 50kcal たんぱく質 3.0g
脂質 2.7g 炭水化物 4.0g
食塩相当量 0.7g

【作り方】

- ①ナス、トマトを5mm幅の半月切りにする。
- ②耐熱の皿に、切ったナスとトマトを交互に並べ、広げる。
- ③★の調味料をまんべんなくかける。
- ④ピザ用チーズをちらす。
- ⑤チーズが溶けるまで電子レンジで加熱する。(600W 約6分)

【広報おくたま7月号「食育ひろば」お詫びと訂正】

広報おくたま7月号15ページの食育ひろばにおいて、オクラなどのネバネバ食品にムチンやペクチンが多く含まれるとご紹介させていただきましたが、食物の粘性成分はムチンではなくペクチン性多糖である誤りが判明いたしました。お詫びして訂正します。

今後は、正確な情報発信に努め、記事を掲載させていただきます。

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	対象	人数	参加費
9月 3日(金)	午前11時20分集合	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人300円
9月15日(水)	午前11時20分集合	氷川保育園			

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

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

絵本といっしょ

お子さんと一緒に絵本や紙芝居を楽しみませんか？

〔日 時〕9月13日(月)

午前11時～40分間

〔会場〕

子ども家庭支援センターきこりん

〔内容〕

相談員の読み聞かせ・指遊び

※問い合わせは、子ども家庭支援

センター ☎85-2611

