

チンゲン菜のたまごあん

「食育ひろば」その160♪

【材料】(2人分)

・水	250cc
・チンゲン菜	100g (約1株)
・かにかまぼこ	3本
・鶏がらスープの素	3g (小さじ1)
★	
・片栗粉	6g (小さじ2)
・水	15cc (大さじ1)
・卵	50g (約1個)

【作り方】

- ①チンゲン菜を3cm幅に切る。
- ②かにかまぼこを細かく割く。
- ③鍋に水を入れ火にかける。
- ④沸騰後チンゲン菜と、かにかまぼこを入れ中火で2分ほど煮る。
- ⑤鶏がらスープの素を加え、よく混ぜる。
- ⑥一度火を止めて、★の水溶き片栗粉を加え、よく混ぜとろみをつける。
- ⑦再び中火で加熱し、溶き卵を加え優しく混ぜる。

☆1人分の栄養

エネルギー 72kcal たんぱく質 5.8g
脂質 2.7g 炭水化物 5.7g
食塩相当量 1.3g

★お知らせ★

チンゲン菜はβ-カロテンが非常に多く、カルシウムや鉄、ビタミンKも豊富です。アクやクセも少ないので、用途が広く様々な料理に取り入れられる旬の食材です。

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	対象	人数	参加費
9月15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
10月8日(金)	午前11時20分集合	古里保育園			
10月20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>

9月は東京都の自殺対策強化月間です

東京都は、9月10日の“世界自殺予防デー”、9月10日から16日までの“自殺予防週間”にあわせて、9月を「自殺対策強化月間」と定めています。

自殺に至った方々の多くが、健康・生活・仕事・お金など様々な問題や悩みを抱え、一人で抱え込んで、心が追いつめられた状況になり自殺に至っているとされています。

自殺予防のためには、一人で抱え込まず、支え合うことが大切です。

【心と命の標語募集】

町では、心と命の大切さについての標語を募集します。奥多摩町でお過ごしのみなさんの言葉で、心の健康や命の大切さについて発信できたらと考えます。「心」「命」「人のぬくもり」「心の支え合い」「絆」「ふれあい」などをテーマとした、心のやすらぎ、生きる素晴らしさを標語で表現してみませんか？

*詳しくは、自治会を通じて全戸配布されたチラシをご覧ください。

※問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777