

まいたけごはん

「食育ひろば」その161♪

【材料】(2人分)

・米	1合
・まいたけ	50g (約1/2袋)
・油揚げ	10g (約1/2枚)
★	
・醤油	12g (小さじ2)
・酒	10g (小さじ2)
・みりん	6cc (小さじ1)
・塩	1.5g (小さじ1/2)

【作り方】

- ①まいたけを軽く洗い、細かく割く。
- ②油揚げを油抜きし、細切りにする。
- ③米をとぎ、炊飯器の内釜に入れる。
- ④★の調味料を加える。
- ⑤炊飯器の目盛りまで水(分量外)を加え、サッと混ぜる。
- ⑥まいたけと油揚げを加えて炊く。

☆1人分の栄養

エネルギー 293kcal たんぱく質 5.9g
脂質 2.3g 炭水化物 58.9g 食塩相当量 1.6g

★お知らせ★

まいたけなどのきのこ類にはβ-グルカンと呼ばれる多糖類が多く含まれ、免疫力アップや抗腫瘍作用が期待されています。含有量はきのこの種類によって異なります。ぜひ、具材を変えてアレンジして作ってみてください。

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	対象	人数	参加費
10月20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
11月8日(月)	午前11時20分集合	古里保育園			
11月17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>

簡単！やさしいお食事づくり講習会（障害者自立生活サポート事業）

障害がある方も気楽に参加できるやさしい講習会です。参加者一人ひとりがご自身のできることを見つけ、助け合いながら、身体に優しい食事を作り、楽しく食べる講習会です。

みなさんのお申し込みをお待ちしております。

〔日 時〕 10月24日(日) 午前9時30分～午後1時30分

11月3日(水) 午前9時30分～午後1時30分

〔会 場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔対象者〕 身体障害者手帳・精神保健福祉手帳・愛の手帳などをお持ちの方、もしくは同等の障害があると判断される方で、保健福祉センターにいらっしゃることが出来る方

*初めてお申し込みをされる方は、担当保健師にお身体の状況をおきかせください。

※申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777