

「食育ひろば」その219♪

ズッキーニのからあげ

材料(4人分)

- ・ズッキーニ 400g(2本)
- ・片栗粉 54g(大さじ6)

【A】

- ・酒 15g(大さじ1)
- ・しょうゆ 18g(大さじ1)
- ・鶏がらスープの素 5g(小さじ2)
- ・おろししょうが 5g(小さじ1)
- ・おろしにんにく 5g(小さじ1)

【作り方】

1. ズッキーニは半分に切ったあと、くし切りにする。
2. ポリ袋にズッキーニ、調味料【A】を入れてもみ込む。
3. 別のポリ袋に片栗粉を入れ、2のズッキーニを入れて片栗粉を全体にまぶす。
4. フライパンに油(分量外)を入れて中火で熱し、揚げ焼きにする。

【1個分の栄養価】

エネルギー 145kcal たんぱく質 3.5g

脂質 5.2g 炭水化物 23.8g 食塩相当量 1.2g

★食育コラム★

～地域の特産品や旬の食材を食べよう！～

四季のある日本では、季節によってたくさん出回る野菜や魚があります。その旬のときにとれる食材は、比較的安価で栄養価も高いものが多いです。夏に旬を迎える食材はナス、トマト、ズッキーニ、キュウリなどです。ぜひ食卓に並べてみてください。

ウエルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか？～

日	時	会場	対象	人数	参加費
9月11日(金)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	古里保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人400円
9月16日(水)		氷川保育園			
10月6日(火)		古里保育園			

* 園児が健やかに過ごすため、参加時に保育園職員から指示があった際はご協力ください。

【楽々筋力トレーニング】

〔日 時〕 9月13日(日)

午後1時30分～3時

〔会場〕 福祉会館2階 機能訓練室

〔持ち物〕 上履き、タオル、
水分補給用の飲み物

【簡単！やさしいお食事づくり講習会】

〔日 時〕 9月5日(土)、26日(土)

午前9時30分～午後2時30分

〔会場〕 保健福祉センター 栄養指導室

〔持ち物〕 参加費200円、エプロン、
三角巾、手拭き用タオル

上記のトレーニング・講習会の対象者はつぎの方々です。

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、会場にいらっしゃることができる方。

* 参加申し込み後に、お身体の状況を教えていただき、この講習会について事前に説明をさせていただきます。

* 付き添いの方のご参加についてはご相談ください。

※このページの申し込み・予約、問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777