

「食育ひろば」その218♪ ささみとみょうがの和え物

材料(4人分)

- ・鶏ささみ 100g
- ・酒 20g(小さじ4)
- ・きゅうり 200g(2本)
- ・みょうが 60g(4個)
- ・ポン酢 30g(大さじ2)
- ・白ごま 少々



【作り方】

1. きゅうり、みょうがを千切りにする。
2. 耐熱容器に鶏ささみを入れて酒をふり、ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱し、火が通ったら粗熱を取って割く。
3. ボウルに鶏ささみ、きゅうり、みょうがを入れ、ポン酢を加えて和える。お好みで白ごまをふって完成。

【1個分の栄養価】

エネルギー 44kcal たんぱく質 6.6g

脂質 0.2g 炭水化物 3.6g 食塩相当量 0.4g

★食育コラム★

～熱中症に気をつけよう！～

蒸し暑い日が続くと、食欲が落ちてしまいがちです。そんな時は、みょうがやしょうがなどの香味野菜(葉味)や酸味のある食材を料理に使うと食欲増進の効果があります。

夏でも食事をしっかりと、熱中症予防をしましょう。

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
7月15日(水)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人400円
9月11日(金)		古里保育園			
9月16日(水)		氷川保育園			

*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〕 7月26日(日)

午後1時30分～3時

〔会場〕 福社会館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〕 7月18日(土)、8月1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