

🍴 6月は食育月間 🍴 バランスよく食べよう!

今回の献立で、**120g**の野菜がとれます!

- ごはん ●コーンいっぱいボール ●ひじきの炒り煮
- 野菜のお味噌汁 ●フルーツヨーグルト



お味噌汁に余った野菜などを入れると、とれる野菜の量がもっと増えます!



電子レンジだけで作れる簡単おかず! お弁当に入れてもOK!

コーンいっぱいボール

栄養価(1人分) エネルギー169kcal 食塩相当量 0.7g



材料(2人分)

- 豚ひき肉.....100g
  - たまねぎ.....20g
  - トマトケチャップ...小さじ1
  - しょうゆ.....小さじ1
  - パン粉.....大さじ1・1/2
  - 塩・こしょう.....少々
  - コーン(缶).....60g
  - かたくり粉.....小さじ1
- 【付け合せ】
- ブロッコリー.....60g
  - ミニトマト.....6個



作り方

- ①たまねぎはみじん切りにして電子レンジ(500W)で1分加熱し、冷ます。
- ②ボウルに豚ひき肉と①を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、①を加えて6等分にして丸める。
- ③コーンは水気をとってかたくり粉を混ぜ合わせる。
- ④30cm×30cmにカットしたラップ6枚それぞれに③を6等分して広げ、②を1個ずつのせて固く包み、電子レンジ(500W)で5分加熱して粗熱がとれたらラップははずす。
- ⑤器に④、ゆがいたブロッコリー、ミニトマトを盛り付ける。



ひじきの炒り煮

栄養価(1人分) エネルギー70kcal 食塩相当量 0.7g



材料(2人分)

- 芽ひじき(乾).....大さじ1
- しめじ.....1/4パック
- にんじん.....20g
- うす揚げ.....1/2枚
- さやいんげん.....3本
- ごま油.....小さじ1
- だし汁.....1/2カップ
- しょうゆ.....大さじ1/2
- ④みりん.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1/2

作り方

- ①芽ひじきは水でもどし、にんじんはせん切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。うす揚げは油抜きしてからせん切りにする。
- ②さやいんげんはゆがいて2cmに切る。
- ③鍋にごま油を熱して①を炒め、だし汁と④を加えて沸騰したら弱火で10~15分煮た後、②を加えてさらに2分煮て、器に盛る。



一緒に入れる具材はほうれんそう、えのきだけ、枝豆、切り干し大根などお好みで!



主食、主菜、副菜をそろえて食べると、こんなメリットが...

健康の保持・増進

生活習慣予防

こころの調子を整える



食育ボランティア(ヘルスマイト)のメンバーになりませんか?



健康講座保健栄養コース

栄養や運動など、日常の健康づくりに役立つ具体的な知識を学ぶ講座です。修了後は地域で、食育ボランティアとして活動する、食生活改善推進協議会(ヘルスマイト)に参加してみませんか。



講座の紹介はこちら▼

- 日時 9月14日・21日・28日、10月12日・19日・26日、11月9日・30日、12月7日(木)〈全9回〉9:30~12:00 場所 区役所  
内容 健康に過ごすための食生活、生活習慣病予防のための食生活、健康づくりと運動、調理実習など 対象 区内在住の方  
定員 20名(申込先着順) 費用 無料 申込み 8月17日(木)まで 窓口または電話にて



問合せ 保健福祉課(保健) 1階13番 TEL 06-4399-9882 FAX 06-6692-1265

区長の部屋

区長が地域を回ります!

食事サービス(矢田北地域)・ふれあい喫茶(田辺地域)編



朗らかで、気持ちの良いまちづくりに、ボランティア精神で貢献いただいている方々や応援されている方々に、いつも心から感謝をしています。ゴールデンウィークの前後、さわやかな新緑の中、矢田北地域の食事サービス、田辺地域のふれあい喫茶の会場を訪問させていただきました。手作りの会席弁当や純度100%のミックスジュースやぜんざいなどをいただきながら、顔見知りの方と久しぶりに挨拶を交わしたり、おしゃべりしたくてうずうずしていた出来事を常連さん同士で交歓しあったりする雰囲気がとても心地よく感じられました。時々外出して、食事したり、お茶したりしながら、ちょっとした社交を楽しむことは素晴らしいことだな、とあらためて実感いたしました。一緒に食事やぜんざいをいただきながら参加されている方の様子を拝見していて、若さと健康維持の秘訣の一つはここにあるのではないかと思います。お世話役の皆さん、本当にありがとうございます。



煮物がとても美味しいです。



今日もぜんざい美味しいわ~



皆さん来て下さいねー!

特殊詐欺にはご注意ください!!