



11月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ：「楽しく簡単クッキング!②」

とき	ところ
11月24日(木) 10時~12時	小屋浦ふれあいセンター 申込み ☎886-8003 ※男性限定です。
11月25日(金) 10時~12時	保健センター 申込み ☎885-3131
11月29日(火) 10時~12時	横浜ふれあいセンター 申込み ☎885-0014

献立(予定) ・サバとたまねぎのカレー煮
 ・カブとハムのサラダ
 ・里芋のゆかりチーズボール

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル、持ち帰り用の容器(3個)、保冷剤

対象 どなたでも

申込み 3日前までに、各会場へ申込みください。

問合せ 保健センター ☎885-3131

毎月19日は「食育の日」!
 11月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



塩分濃度の測定をします
 ので、みそ汁(汁のみ)を
 少しだけ持参してください。



食育だより

食中毒に注意!

冬場も食中毒に注意が必要です。冬場に多く発生するのは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、ノロウイルスによる感染性胃腸炎は11月~2月にかけて多く発生します。主な症状は、食後1~2日で嘔吐や激しい下痢、腹痛などを起こします。

- もしかかってしまったら・・・
- ・早めに受診をしましょう。
 - ・自分で勝手に判断して薬を飲むのはやめましょう。
 - ・下痢や嘔吐をしたら脱水になることがあるので、しっかりと水分をとりましょう。
- 流水、石鹸による正しい手洗いをして、感染症の予防を心がけましょう。

正しい手洗いの方法



満1歳の誕生日おめでとう

このコーナーへの掲載を希望される場合は、誕生日の前月10日までに、お子様の写真(裏面にお子様の氏名・住所・電話番号・生年月日と、一言コメント(40字程度)を記載してください)を、役場企画財政課へ持参またはメールで提出してください。



まるやま かく
丸山 岳くん
 (坂東二丁目)令和3年11月6日生
 岳くん、生まれてきてくれてありがとうございます。毎日幸せです。ニルと元気に育ってね!



きしだ ゆいか
岸田 唯楓ちゃん
 (坂東一丁目)令和3年11月13日生
 好奇心旺盛な唯楓ちゃん。これからもお姉ちゃんと一緒に仲良く元気に大きくなってね!



おざき にこ
尾崎 虹心ちゃん
 (坂東三丁目)令和3年11月18日生
 ニコニコ笑顔の虹心たん☆虹の様に人との架け橋になれる様な心優しい子に育ってね!



まつもと ゆな
松本 柚愛ちゃん
 (北新地二丁目)令和3年11月29日生
 おにいちゃんが大好きなゆなちゃん!これからも仲良くね♡いつもニコニコ癒しをありがとう♡

◎問合せ 役場企画財政課 ☎820-1507 ✉kikaku@town.saka.lg.jp

☆里芋のゆかりチーズボール



<下準備>
 とろけるチーズ:粗みじん切りにする。
 <作り方>

材料	4人分
里芋	350g
ゆかり	大さじ2
とろけるチーズ	50g
片栗粉	大さじ2
小麦粉	適量
キャノーラ油	適量

141kcal

- ① 里芋はきれいに洗って鍋に入れ、水を加えて火にかけて、5~10分やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①の里芋をざるにあけて粗熱をとり、皮をむく。
- ③ ②をマッシャーでつぶし、ゆかり、片栗粉を加えてひとまとまりになるまで混ぜる。
- ④ ③の真ん中にチーズを入れてひと口大に丸め、軽く小麦粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにキャノーラ油を深さ1cm入れて170℃に熱し、④を入れて全体がきつね色になるまで揚げ焼きにする。

ゆかりの香りがふわっと香る、もちもちの食感の一品です。
 おやつやおつまみにもおすすめです。