



食育だより



毎日の食事、おいしく食べることができていますか？栄養のバランスはとれていますか？次のページの「食チェックシート」を活用して、栄養バランスを見直してみてください。今回は、お豆腐を使ったコロッケを紹介します。トロっとした食感がまるでクリームコロッケのようです。普通のクリームコロッケより簡単でヘルシーです。ぜひお試しください。



☆お豆腐のコロッケ(クリームコロッケ風) <下準備>

Table with 3 columns: 材料 (Ingredients), 4人分 (4 servings), 1人分 (1 serving). Lists items like 絹ごし豆腐, 薄力粉, カニかま, etc.

202kcal 塩分1.0g



バター、牛乳、たまごを使わない、お豆腐のヘルシーなコロッケです。冷ます時間もないので短時間でクリームコロッケ風ができ上がります。コロッケをひっくり返したり油から取り出すときは、フライ返しや木べらを使うとやりやすいです。具はいろいろアレンジしてみてくださいね。

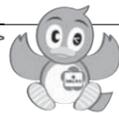


2月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ 「カラダ喜ぶ、生活習慣～糖尿病予防～」

Table with 2 columns: とき (Date/Time), ところ (Location). Lists dates like 2月15日 and locations like 小屋浦ふれあいセンター.

毎月19日は「食育の日」！ 2月19日は家族一緒にご飯を食べよう。



<<献立>>

- ・お豆腐のコロッケ(クリームコロッケ風)
・小松菜と切り干し大根のみそあえ
・カリフラワーとベーコンの和風スープ

持参物 エプロン、三角巾、米75g、ハンドタオル
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

参加申込書

Registration form table with columns: 氏名 (Name), 性別・年齢 (Gender/Age), 参加コース (Course), 住所・TEL (代表者) (Address/TEL). Includes checkboxes for name and gender.

切り取り

食育ブース・健康ブースを設置しています

※体力診断は行いません。混雑状況により入室人数の調整をすることがあります。

参加者には、かき雑炊も用意しています！

飲み物、記念品をお渡しします

申込方法

参加申込書に参加料を添えて、下記の施設にてお申込みください。

- 坂公民館 ●横浜ふれあいセンター ●小屋浦ふれあいセンター ●Sunstar Hall
●町民センター ●B&G海洋センター ●役場3階生涯学習課

※町内各小中学校では、受付を行っていません。

※郵便振替もできます。(別途手数料が必要となります。)

■申込規約

- 1. 万一事故が発生した場合、主催者は保険に加入している範囲及び応急処置以外の責任は負いません。
2. 申込み後、参加料または過剰入金・重複入金等による返金は、いたしませんのでご了承ください。
3. 地震・風水害・降雪・事件・事故等で中止となった場合、参加料の返金有無及び額等については、その都度主催者が判断し、決定します。
4. 大会出場中の映像・写真・記録等のテレビ・新聞・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
5. 申込みの個人情報は、主催者からのお知らせ・確認連絡にのみ使用します。

■注意事項

- ・10kmコースおよび5kmコースは、一部階段の箇所があるため、車椅子などでの参加は不可とします。
・2kmコースは、ベビーカー・車椅子などの参加は可能です。
・本大会は、コース上の交通規制を行っていません。参加者は、一般歩行者・自転車・車道の自動車等に注意し、交通ルール及び係員の指示を必ず守り、参加者自身で安全・安心な歩行をお願いします。
※参加申込者には3月中旬頃に、大会事務局からゼッケン引換証のハガキを代表者へ送付しますので、大会当日、必ずそのハガキをご持参ください。