



食育だより

私たちの体は食べることによって、体を作り、活動するエネルギーを得ています。健康な体づくりのためには栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

「食生活チェックシート」を活用して毎日の自分の食事を振り返ってみましょう。毎日の食事を振り返ってみると、自分の食事のパターンがわかります。足りないものがあれば意識してとるようにしてみましょう。自然と食事のバランスが整ってきます。

次ページ(24ページ)の「食生活チェックシート」をぜひご活用ください。

☆厚揚げとゆでたまごのサラダ

Table with 3 columns: 材料, 4人分, 1人分. Lists ingredients like 厚揚げ, たまご, ブロッコリー, etc.

202kcal 塩分1.0g



カリッと香ばしい厚揚げと、にんにくが効いたチーズのソースがよく合います。ゆでたまごは、8分で半熟、13分でかたゆでが出来ます。

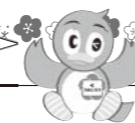
<下準備>

厚揚げ：一口大に切る。
ブロッコリー：小房に分ける。

<作り方>

- ① 鍋に湯を沸かし、沸騰したら酢大さじ1(分量外)と塩小さじ1/3(分量外)を加えてたまごを入れ、お好みのかたさのゆでたまごを作り、冷水にとって冷まして殻をむく。
② 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーをゆでてザルにあげ、粗熱をとる。
③ フライパンにキャノーラ油を中火で熱し、厚揚げを並べて、カリッと焼き色をつける。
④ ボウルにAを混ぜ合わせ、粗熱をとった③と②を加えて混ぜ合わせる。
⑤ ④に食べやすく切ったゆでたまごを加え、たまごが崩れないように混ぜる。
⑥ 皿に盛り、お好みでパセリを散らす。

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。



2月の食生活改善推進員による健康料理教室

テーマ「この一皿で体力もりもり!」

Table with 2 columns: とき, ところ. Lists dates and locations for the cooking class.

<<献立>>

- ・豚肉とごぼう、小松菜の混ぜごはん
・厚揚げとゆでたまごのサラダ
・ツナの野菜たっぷりミルクカレースープ
・にたりもち

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, 性別・年齢, 参加コース, 住所・TEL(代表者)

切り取り

食育ブース・健康ブースを設置しています

※混雑状況により入室人数の調整をする場合があります。

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 ●シモハナ 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、受け付けません。

※郵便振替もできます。(別途手数料が必要となります。)

※インターネットからのお申込みも可能です。(別途手数料が必要となります。)

https://moshicom.com/114399/

申込QR



■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、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おりません。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。