

中央区民講座  
はじめてのフラメンコ

(全4回)



▽内容 基本ステップ・手の動きなどフラメンコの基礎を学びます。

▽日時 9月6日～27日の毎週木曜日18時45分～19時45分。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽対象 区内在住か在勤の15歳以上の方(中学生を除く)。

▽定員・費用 20人・千200円。

▽申込 8月20日(月)～26日(日)の9時30分～17時に同センター1階窓口か電話で(土・日可)。

※費用は、申し込み期間中に同センター1階窓口でお支払いください。また、応募者が少ない場合は講座を中止することがあります。

▽申込・詳細 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100

中央区民センター  
囲碁大会参加者募集

▽内容 初級・中級・上級のクラスごとのハンデイ戦。

▽日時 9月20日(木)9時30分～16時(受け付けは9時～9時20分)。

▽会場 中央区民センター1階娛樂室(南2西10)。

▽対象 区内在住か同センター1囲碁開放を利用している方。

▽定員・費用 各クラス24人・300円(申し込み時にお支払いください)。

▽申込 9月5日(水)10時から同センター1階ロビーで受け付け。先着順。

※定員に満たない場合は9月16日(日)まで引き続き同センター窓口にて受け付けます。  
▽申込・詳細 中央区民センター運営委員会 ☎(271) 1100



モリスのもりもりレシピ

第1回 野菜摂取強化月間

皆さんこんにちは。ぼくは中央区の食育マスコット「モリス」です。



自己紹介  
名前: モリス (エゾリスの男の子)  
名前の由来: モリ食べるリス  
好きな食べ物: 野菜と果物  
特技: 料理

今回からシリーズ(4回)で、ぼくの大好きな野菜の豆知識とおいしい野菜レシピを紹介するよ。

【野菜摂取強化月間とは?】  
市民の皆さんが野菜をたく

健康・子ども課 ☎(511) 7221

さん食べて、バランスの良い食生活を実践してもらえよう。8月を「野菜摂取強化月間」としているよ。

野菜には、体の調子を整えて病気になるにくくするビタミン・ミネラルや、腸の動きを良くする食物繊維が豊富に含まれているんだ。1日に1皿70g程度の野菜料理を5皿分(350g以上)食べることがおすすめされているよ。

【札幌市民の野菜摂取状況】  
成人の1日の平均野菜摂取量は、293gで野菜が不足気味なんだ(平成23年札幌市健康栄養調査より)。だけど、あ

と1皿分の野菜料理をプラスすれば目標量を達成できそうだね!

【野菜をもっと食べよう!】  
皆さんが毎日の食事で手軽に野菜摂取量を増やすことができるように、野菜摂取強化月間レシピ「野菜をもっと食べよう。」を配布しているよ。

今月は、このレシピの中から1品紹介するので、ぜひ作ってみてね!



おすすめ野菜レシピ

ヘルシー麻婆なす

[1人分: 132kcal/野菜量77g]

—材料(4人分)—

- 豚ひき肉.....160g
- ナス.....3本
- 長ネギ.....1/2本
- しょうゆ.....大さじ1.5
- みそ.....大さじ1
- オイスターソース.....大さじ0.5
- おろしニンニク.....1かけ分
- おろしショウガ.....1かけ分
- 水.....1カップ
- (好みで) 豆板醤.....小さじ1
- 水溶き片栗粉
- 片栗粉.....大さじ1
- 水.....大さじ2

—作り方(油を使わず作ります)—

- 1 ナスは食べやすい大きさに切る。長ネギは粗みじん切りにする。
- 2 フライパンにAを煮立て、ひき肉、長ネギを加えて混ぜる。肉の色が変わったらナスを加えてひと混ぜし、ふたをして煮る。
- 3 ナスに火が通ったら弱火にし、水溶き片栗粉をダマにならないようにかき混ぜながら加え、とろみをつける。



▲中央保健センターなどで配布中!

8月は「道路ふれあい月間」です。交通ルールを守ってみんなが安心して利用できる道路にしましょう!