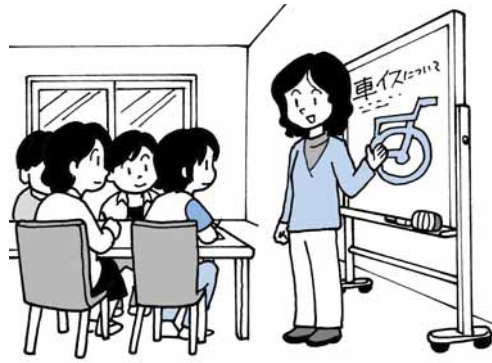


中央区 ボランティア入門講座



「身体障がい・車いす編」

▽内容 ボランティアの基本的な内容についての講話、障がいのある方からの講話、車いすの操作実技など。

▽対象 ボランティアに関心のある方。

▽講師 NPO法人「手と手」常務理事 浅野目祥子さんほか。

▽日時 9月9日(月)14時～16時30分

▽会場 福山南三条ビル6階会議室(南3西10)。

▽定員・費用 20人・無料。

▽申込 8月12日(月)9時から電話で。

申込・詳細 中央区社会福祉協議会
☎(281) 6113

食改さんおすすめ! 忙しい朝のお手軽メニュー(第1回)

こんにちは！私たちは地域の食育ボランティア「中央区食生活改善推進員」です。皆さんから「食改さん」と呼ばれています。料理を作ること、食べることも大好きな私たちが、今回からシリーズ(全4回)で朝のお手軽メニューを紹介いたします。



▲料理教室の様子

【食生活改善推進員の活動】

北海道産の食材を使った料理を研究し、親子料理教室や高齢者向け料理教室などで「食」の大切さを伝える活動をしています。食生活改善推進員になるための講座は毎年開催されていて、中央区には183人(平成25年7月10日現在)の仲間がいるんですよ。

【朝食を食べよう!】

皆さんは朝食を食べていますか?朝食を取らないと集中力が低下し、午前中の勉強や仕事などに影響が出てしまいます。しかし、残念なことに20～30代男性の3人に1人が朝食を食べないというデータがあります(平成23年札幌市健康・栄養調査より)。

朝から元気に過ごすために
【詳細】健康・子ども課健やか推進係
☎(511) 7221

は朝食が大事ですよ!まずは牛乳や果物など食べやすいものから始めてみませんか。

【おすすめの組み合わせ】

朝食を取る習慣のある方も、どんな献立にすればよいのか迷うことはありませんか?栄養バランスのよい献立のポイントは、**ご飯・パン・麺類などの主食、肉・魚・卵・大豆製品などを使った主菜、野菜・海藻などを使った副菜**をそろえることです。

朝のお手軽メニュー

さけおにぎり(主食)

1人分: 425kcal、塩分0.7g
調理時間の目安: 5分
(炊飯時間を除く)

【材料2人分】

ご飯400g、塩ざけのほぐし身80g、いりごま少々

【作り方】

① 塩ざけのほぐし身といりごまを炊きたてのご飯に加えて混ぜ、おにぎりにする。

☆塩ざけの代わりにさけフレーク(大さじ2)を使ってもいいですよ。

小松菜のマヨネーズあえ(副菜)

1人分: 35kcal、塩分0.3g
調理時間の目安: 7分

【材料2人分】

小松菜200g、マヨネーズ大さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2

【作り方】

① 小松菜はゆでて水にさらし、搾って水分を取り、3～4等分に切る。

② マヨネーズとしょうゆをあえる。
☆お好みでかつお節を振ってもおいしいですよ。

おすすめの組み合わせ



1人分: 617kcal、塩分3.0g

☆上の写真のように、例えば厚焼き卵(主菜)、かぼちゃと玉ネギのみそ汁(副菜)を組み合わせると、グッと栄養バランスがよくなりますよ。

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

広告