

あなたも作ってみませんか

テーマ 夏野菜で体を冷やそう



きゅうりとトマトのサラダ

1人分 エネルギー90kcal 食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

- きゅうり…1本/塩…少々
- トマトまたはミニトマト…100g
- プロセスチーズ…50g/ツナ水煮缶…1缶
- A { プレーンヨーグルト…50g
- レモン汁・オリーブオイル…各大さじ1/2
- はちみつ…小さじ1/2
- 塩・こしょう…少々

作り方

- ①きゅうりは縦に4等分にし1.5cm長さに切る。塩をふり5分おき、水気をふきとる。トマトは角切り(ミニトマトの場合は半分)に切る。チーズは1cm角に切る。
- ②ボウルに水気を切ったツナ缶とAを合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。食べる直前に①を和え、器に盛り付ける。

食に関心のあるあなた！食生活改善推進員になりませんか 五所川原市食生活改善推進員養成講座 受講者募集

「食生活について勉強がしたい」「自分や家族の健康を守りたい」「ボランティア活動をしたい」「新たな仲間づくりをしたい」と思っている方、食生活改善推進員(通称：食改さん)として活動してみませんか。

食生活改善推進員の主な活動

- ▷おやこの食育教室等のテーマに基づいた調理実習
- ▷栄養教室等の市事業への協力 など

対象…講座修了後、食生活改善推進員として活躍が可能な市民の方(男女問いません)

*20時間の受講を原則としますが、下記の日程で受講できない方へも柔軟に対応します。

場所…働く婦人の家(11月16日(月)のみ中央公民館)

受講料…1,800円程度(テキスト代)

日時・実施内容



日 時	内 容	講 師
10月13日(火) 10:00~14:30	開講式 講義「食生活改善推進員会の活動紹介」 講義「食品衛生と食中毒予防」	・食生活改善推進員会長 ・市管理栄養士
11月16日(月) 10:00~14:30	講義「調理の基本、献立の立て方」 講義「健康づくりと身体活動」 実技「自宅でもできる運動」	・市管理栄養士 ・フィットネスクラブウイング健康運動指導士
11月27日(金) 10:00~15:00	講義「おいしいごはんを食べよう」 講義「食育の推進」 実習「献立作成」	・野菜ソムリエ 対馬逸子氏 ・市管理栄養士
12月2日(水)または3日(木) 10:00~14:00	調理実習(行事食) 講義「健康日本21」 *申込人数により振り分けます。	・食生活改善推進員 ・市管理栄養士
令和3年1月12日(火) 10:00~14:00	実習「献立作成」 講義「ライフステージ別食育」	・市管理栄養士
令和3年1月28日(木) 10:00~13:30	調理実習 各グループ献立発表と試食 閉講式および委嘱状交付式	・市管理栄養士

申込み…10月2日(金)までに、電話でお申し込みください。受講決定通知で案内します。

申込先…健康推進課 内線2379