

さわやか 通信 345

発行

御宿町社会福祉協議会 ☎68-6725

ごはんのヒント



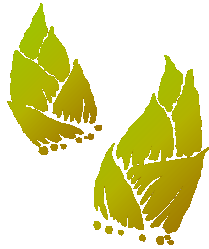
たけのこと春キャベツのスープ

みそ汁のようですが、ねぎとみそを最初にいためるのがポイント。ねぎの味がしっかり出るので、だしいらずです。

材 料

【2人分】

ゆでたけのこ	$\frac{1}{2}$ 本 (100g)
新キャベツ	$\frac{1}{4}$ コ (200g)
ねぎ	10cm
みそ	大さじ2
水	3カップ
サラダ油	大さじ1
塩	少々



作り方

1. たけのこは一口大に切る。キャベツは大きめのザク切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
2. 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、ねぎをいためる。香りがたったらみそを加え、さらにいためる。分量の水とたけのこを加え、ふたをして煮立ったら弱火にする。2~3分間したらキャベツを加え、強火にする。ふたをせずにと煮立ちさせ、塩少々で味を調える

【たけのこ】

たけのこの主要な栄養素は、独特な食感のもとになる食物繊維です。食物繊維は消化吸収できないため本来は栄養素に含まれませんが、近年では第6の栄養素として見直されています。

不溶性食物繊維は、腸内環境を整える効果があり、便秘解消につながります。便秘解消は老廃物の排出ができるので、美容効果も期待できるでしょう。また、コレステロールの吸収や血糖値の上昇を抑える効果、大腸がんの予防なども期待されています。

桜の季節もさわやかに

四月のさわやか配食

令和六年度がスタートし、真新しいランドセルを背負った一年生の姿がほほえましい今日この頃ですが、いかががお過ごしですか。

五月からはさわやか配食でも新会員が増えますので、配食の時間が変更になる場合がありますのでご注意ください。



外に出かけてみませんか？

今月のほっとサロンは
ピンポンコロコロゲームなどです。

4月18日(木)です。

参加ご希望の方は

御宿町社協 ☎68-6725まで

○事務局からのお知らせ

桜並木に心浮き立つ春となりました。

さわやか配食では、安心して食べていただけるよう、また事故防止のためお弁当を直接手渡しすることにしていきます。

ボランティアとお話しをする機会でもありますので、十一時から十二時までは必ず家に来てください。なお、声をかけてお出にならない場合は持ち帰らせていただきます。