

とうもろこしの中華スープ



材料(4人分)

- とうもろこし…………… 1本(300g)
- 水…………… 600ml
- A { 顆粒中華だし…………… 小さじ2
- 卵…………… 2個
- 片栗粉…………… 小さじ1
- 刻みネギ…………… 5g

作り方

- ①とうもろこしの実を包丁でそぎ落とす。
- ②鍋にとうもろこし、Aを入れ、中火で5分ほど煮る。
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。
- ④器に盛って、ネギを散らす。

一人当たりの栄養価			
エネルギー	82kcal	脂質	3.7g
たんぱく質	5.3g	塩分	0.7g

令和5年度

食生活改善推進員養成教室生募集

申し込み・問い合わせ 元気づくり課(保健センター)

☎(928)2000 FAX(928)7143

✉genki@city.dazaifu.lg.jp

ページID:9903



全8回のカリキュラムで、食生活を中心とした健康づくりや運動をテーマに学びます。修了後は食生活改善推進員となって、定例学習会や地域で食を通じたボランティア活動に参加してもらいます。仲間づくりや、ボランティア活動に参加してみませんか。

開催日	内容
8/16(水)	開講式 ・食生活改善推進員と地区組織活動 ・グループワーク
9/19(火)	講義「栄養の基礎」
10/17(火)	健康づくりのための運動
11/15(水)	講義「食品衛生」、調理実習
12/20(水)	講義「糖尿病予防の食事」、調理実習
1/16(火)	講義「高血圧予防の食事」、調理実習
2/20(火)	講義「脂質異常症予防の食事」、調理実習
3/19(火)	閉講式 ・調理実習 ・グループワーク(推進活動の取り組みなどについて)

※全日数の8割以上を受講した場合、修了証書が交付され、食生活改善推進員として活動できるようになります。

時間 《講義のみ》午前10時～正午

《調理実習あり》午前10時～午後1時30分

場所 いきいき情報センター調理室・会議室

受講料 無料 ※調理実習がある場合は実習費として1回500円を徴収します。

対象者 市民 定員 20人 申込締切 8月9日(水)

夏休み親子クッキング開催

問い合わせ 元気づくり課(保健センター)

☎(928)2000 FAX(928)7143

✉genki@city.dazaifu.lg.jp

親子で調理を楽しみませんか。家ではなかなか包丁を持つ機会の少ない子どもたちに調理の楽しさを体験してもらいます。

- メニュー ・混ぜ寿司 ・オクラのおかか和え
・三つ葉と卵のお吸い物
・ヨーグルトスコーン

日時 7月27日(木) 午前10時～午後1時

場所 いきいき情報センター2階調理室

対象者 3歳～小学生の子どもと保護者(市民)

定員 20組(先着順)

託児 あり(要予約・先着順)

参加費 大人・子ども 各 400円

持ってくるもの エプロン・ふきん(食器用・台ふき用)各1枚・三角巾

申込開始 7月7日(金) 午前9時

申込締切 7月20日(木) ※定員になり次第締め切り

※食生活改善推進会の皆さんによる教室です。