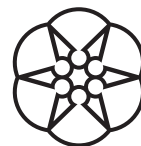




ヘルスマイトです



新十津川町
食生活改善推進員協議会

食生活改善推進員(通称:ヘルスマイト)とは?

「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、食の大切さを伝えているボランティアです。

バランスの取れた食生活の定着を目的に、地域ぐるみのより良い食習慣づくりを目指して、現在28人のヘルスマイトが活動しています。



◀食育シアター
(新十津川保育園)

★学童栄養教室★



12月9日に、小学4年生対象に、学童栄養教室を実施しました。

小学校に訪問し、「トマト博士になろう」「野菜のひみつを知ろう」をテーマに講話を実施し、給食時にはヘルスマイトが作成した「トマトのかくれんぼゼリー」を試食提供しました。



◆ヘルスマイトおすすめ 簡単レシピ◆

ヨーグルトサラダ

材料(4人分)

- ・ブロッコリー.....90g
- ・キュウリ.....40g
- ・ニンジン.....60g
- ・サラダ菜.....4枚
- ・コーン(缶).....16g

<ヨーグルトドレッシング>

- ・ヨーグルト.....30g
- ・マヨネーズ.....20g
- ・こしょう.....少々
- ・塩.....少々
- ・タマネギのみじん切り 6g
- ・乾燥パセリ.....少々



<<作り方>>

- ① ニンジンは短冊切りにして茹でる(お好みで飾り用に型抜きで形をとる)。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。キュウリは縦半分に切ってから乱切り、サラダ菜は大きめにちぎる。
- ② ヨーグルトドレッシングの材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ 盛り付けた野菜にドレッシングをかける。最後にコーンを飾る。

乳製品に含まれるカルシウムは、体内への吸収力が他の食品に比べて高いため、効率良く摂取することができます。カルシウムは骨や歯の成長を助け、体を丈夫にする効果があります。

1人分: E補給 -58kcal カルシウム32mg 塩分0.3g

