受付時間

5月21日(木)

門い合わせ

健康管理課健康管理班

☎(82)3400

・申込・問い合わせ

健康管理課健康管理

班

高齢者の部

親と子の部

午前9時30分 午前9時 ご自身の歯で、よく噛ん 健康づくりセンタ

~男性も厨房に入ってみよう!~ 初心者コース参加者募集

男の料理教室.

うになることは、健康に気

ご自身で食事を作れるよ

を配り、元気に暮らしてい くことにつながります。

高齢者の部

でおいしく食事をすること

生活を送る基盤となります は、明るくいきいきとした

ご自身の歯(かぶせた歯) 4月1日現在8歳以上で さし歯可)が20本以上あ

ましょう。

簡単メニューを一緒に作り

料理が初めての方、ぜひ

親と子の部

動」を推進し、その一環と

という目標の「8020運

ご自身の歯を20本以上保つ

町では、80歳になっても

年3月までに、3歳児健 平成26年4月から平成27 護者(父または母) 歯の状態が良かった幼児 康診査の歯科健診を受け 歯と口腔が健康な保

開催しています。

このコンクールは、後日

い歯のコンクール」を毎年

コンクール」と「親と子のよ して、「高齢者のよい歯の

※対象者には、 します。 個別に通知

ト代を含む。)

ください。 康管理課へ電話でお申込 5月7日(木)までに、 健

ります。

お口の健康に自信のある

-ル」の町代表選考会とな 会による「よい歯のコンク 行われる山武郡市歯科医師

申込方法

方は、

ぜひご参加ください。

5 月 26 日

持ち物 参加費 「プラム」 500円(テキス 町内在住の男性 エプロン、三角きん

-前10時~午後1時

ところ 健康づくりセンター

※定員になり次第締切 15 人 町食生活改善協議会

手作り料理を食卓に!

U) とコーンの和風チャ

町食生活改善協議会

材料(4人分): 1人分 125kcal 塩分1.0g

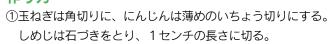
玉ねぎ ……………1個(200g) にんじん ······ 1/2本(70 g) しめじ …………………… 1パック(80 g) あさり(むき身) …………… 1缶(65g) 豆乳 ······ 400ml ホールコーン缶 ……… 100 g だし汁(昆布・かつお節) …… 200ml 小さじ1/3

パセリ(みじん切り) ……… 小さじ1

<水溶き片栗粉>

「片栗粉…大さじ1/2+水…大さじ1」

作り方



②鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。水切りしたコーン、 だし汁を加えて、野菜に火が通るまで10分位煮る。あさり、 豆乳、塩を加えてふつふつしたら、水溶き片栗粉を加えてと ろみをつける。

③器に盛りつけ、パセリをふる。

※減塩ポイント

あさりの旨みと野菜の甘みでマイルドな味になります。



ところ

健康づくりセンター「プラム」