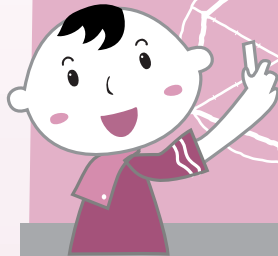
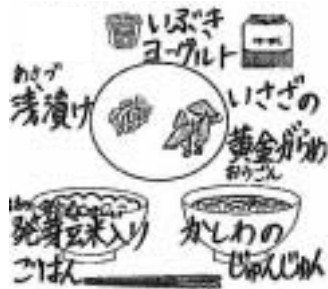


まいばらな 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

11月11日(火)の給食



琵琶湖でとれた「いさざ」を使った一品です。「いさざ」は琵琶湖特有の魚で近年は水揚げが少なかったのですが、今年をよくとれているそうです。ほんのりとカレー味が効いているので、子どもたちにも食べやすい味付けになっています。魚は「いさざ」の他、「わかさぎ」でもおいしく食べられます。ぜひご家庭でもお試しください。



お試しメニュー



いさざの黄金がらめ

材料 (4人分)

いさざ	100g	マヨネーズ	大さじ1
米粉	5g	純カレー粉	0.1g(少量)
小麦粉	15g	白ワイン	小さじ1
塩	適量	しょうゆ	小さじ1/5(1CC)
水	大さじ2	乾燥パセリ	適量
揚げ油	適量		

作り方

- ① 米粉・小麦粉・塩を軽く混ぜ、水を加えて衣を作る。
- ② いさざに①の衣をからませる。
- ③ 170℃くらいの油で3分～4分程度揚げる。
- ④ Aの調味料を合わせ、たれを作る。
- ⑤ 揚げたいさざに④のたれを混ぜ合わせ、乾燥パセリを上からふって出来上がり！

地域包括支援センターだより



こたつでもできる！ 足の簡単体操

冬になり、こたつから離れづらい季節となりました。寒いと動くことが億劫になり、活動量が少なくなると筋力も低下します。

春になっても元気で動けるように、家の中でも簡単にできる体操をご紹介します。椅子に座った状態で足の付け根から足全体を動かしながら、つま先で空間に文字を書きます。このトレーニングは出来るだけ大きく、ゆっくりと動かすことが大切です。

「の~~~~っ」と声を出しながら実施しましょう。好きなひらがな5文字くらいから始めて段階的に文字数を増やしていきましょう。余裕がある人は、足につけるおもりなどを使用するとなお効果的です。



筋力トレーニングマシン講習会を開催しています！

筋力トレーニングマシンを使って筋力アップ&健康づくりをしませんか。対象は、おおむね65歳以上の人で、事前申込は不要です。次の2会場で開催しています。

○やすらぎハウス ☎ 52-4393
*毎月20日に開催(日曜の場合は翌日)

○きらめきステーション ☎ 52-8816
*毎月第3木曜日に開催

持物 飲み物、タオル、
屋内用シューズ

動きやすい
服装で
お越しください。

お問い合わせ
健康福祉部 福祉支援課 (山東庁舎)
☎55-8110 ☎55-8130