



友愛便り

2020.6.18 発行
麻績村社会福祉協議会

令和二年度一回目の友愛弁当をお届けします。
朝食はエネルギーとたんぱく質を効率よく摂るチャンスです。

人間の体は水分を除くと約1/4がたんぱく質です。内臓・血液・骨・筋肉と様々なところで活躍。食欲がない時も脂肪分の少ないヨーグルトと果物の「コンビ」で一日のスタートにしましょう。

『おいしく、楽しく食べる』
本日もボランティア一同、心を込めて作ったお弁当です。どうぞお召し上がりください。

おいしく 楽しく食べる

クイズ

食べ物からもらえるエネルギーが不足するとどんなことが起こるでしょうか？

- ① 疲れやすい
- ② 冷えやすい
- ③ 骨粗鬆症になりやすい

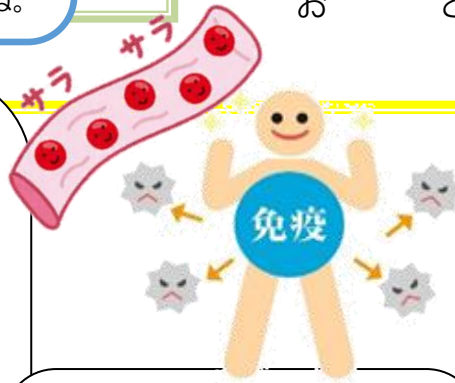


答え…すべて正解です。

食べ物からのエネルギーは体の中の隅々まで熱を生み出してくれます。エネルギー不足では大切な筋肉でエネルギーを作ってしまいます。エネルギーもたんぱく質も大切です。

作り方

- ① 舞茸を一口大に手で裂きます。
- ② 小さく深めのフライパン又は鍋にいわし缶・トマトケチャップ・水を入れ、上から舞茸をのせアルミホイルで落とし蓋をし、中火で5分程度煮ます。



「舞茸といわし缶のトマト煮」

いわしの持つDHAやEPAが血液をサラサラにし、舞茸はβグルテンという食物繊維により免疫力を高めてくれます

簡単免疫力アップレシピ

材料(二人分)

- 舞茸 1パック(100g)
- いわし味付け(缶詰)
- トマトケチャップ 1/2カップ
- 水 1/2カップ
- パセリ 少々



- ③ 全体を優しく混ぜ火を止めて盛りつけます。刻んだパセリを散らして出来上がり。



私たちが作ってまーす(^o^)/



介護保険・介護予防・福祉サービス
ボランティア・地域福祉など
目頭気になることを
何かお困りのことがありましたら、
お気軽にご相談下さい。

麻績村社会福祉協議会
67-3099



本日のプレゼントは、
《無病息災! あまびえポチ袋》です。

