

# おみごと! 友愛便い

2019.4.18 発行  
麻績村社会福祉協議会

平成三十一年度一回目の友愛弁当をお届けします。

ご存知でしたか? 高齢者の約18%が低栄養。たとえエネルギーが摂れていても栄養素を見るとバランスが悪い方が多くいらっしゃいます。

『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。



- 1日3回（朝食・昼食・夕食）しっかり食べましょう。
- 主食（ごはん）、主菜（おかず）、副菜（野菜のおかず）を組合わせて。
- たんぱく質のおかず（肉・魚・卵・豆類）は必ず食べましょう。

本日のプレゼントは、もの作りボランティアさん特製のあずま袋です。三角の持ち手の部分をキュッとしばってお使いください。



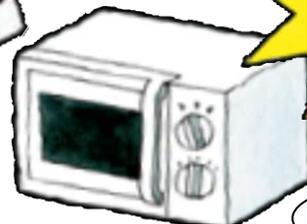
介護保険・介護予防  
福祉サービス  
ボランティア・地域福祉など  
日頃気になるこんなこと  
お困りのことがありましたら、  
お気軽にご相談下さい。  
麻績村社会福祉協議会  
07-30069

- ・豚肉……………80g
- ・長ねぎ……………10cm
- ・根生姜……………適宜
- ・にんにく……………適宜
- ・調味料/  
ポン酢……………大さじ1



体に優しい簡単レシピ

- ① 肉を一口大に切り、長ねぎや生姜・にんにくは細かく切る。
- ② ポン酢以外の材料をビニール袋に入れる。
- ③ ビニール袋の口は閉じないまま電子レンジで3分加熱。ポン酢を付けてお召し上がりください。



今回これを使用



むぎっ子より

