



No. 1720

平成30年
(2018年) 1月25日
毎月5日・15日・25日発行

広報 かつしか

発行/葛飾区 編集/広報課
〒124-8555 葛飾区立石 5-13-1
☎ 3695-1111



かつしかの元気食堂認定店 かつしかの元気食堂応援団を募集します

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268

区では、栄養バランスの良いメニュー・野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文ができたりするなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店を「かつしかの元気食堂」として認定しています。平成30年1月現在79店舗を認定しており、区ホームページなどで紹介しています。詳しくは、かつしかの元気食堂説明会に参加いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。

かつしかの元気食堂説明会

【対象】区内に固定店舗を有する飲食店を営む方または従業員

【日時】2月7日(水)・8日(木)いずれも午後3～4時。

直接会場へ。各日とも同じ内容です。

【会場】健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

かつしかの元気食堂応援団

かつしかの元気食堂と一緒に盛り上げていただく方を募集します。指定の飲食店へ健康情報誌を配布したり、イベントで「かつしかの元気食堂」をPRしたりするボランティアです。

【対象】次の全てに該当する方

- ▶区内在住で3回の研修会(下記参照)に出席できる方
- ▶月1回程度、健康プラザかつしかに在所した上で、指定の「かつしかの元気食堂」を訪問し、所定の報告書を提出できる方

【研修会(全3回)日時】

- ▶2月23日(金)午前10時～正午
- ▶2月28日(水)午後2～4時
- ▶3月8日(木)午前10時～正午

【申込方法】電話で2月15日(木)午後5時まで。電子申請可。

【会場・申し込み】健康づくり課
(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎3602-1268



おうちで
作ろう!

元気食堂メニュー

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



しょうが 生姜が香るみそ汁

寒い季節、具だくさんの温かい汁物をご紹介します。普段のみそ汁に生姜を加えちょっとひと工夫。具材はお好みでアレンジしてください。



ポイント

生姜などの風味のある食材を使い、具だくさんにする事で、塩分控えめでおいしくいただけます。また生姜の成分により体を芯から温めます。

【作り方】

- ① こんにゃくを下ゆでし、油揚げを油抜きする。食材を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と切った食材を入れ、火が通ったらみそを溶き入れ、おろし生姜を入れる。

【材料】1人分

- だいこん ……………30g
- こんにゃく ……………25g
- にんじん ……………15g
- 鶏もも肉(皮なし) ……20g
- 油揚げ ……………5g
- おろし生姜 ……………5g
- だし汁 ……………130ml
- みそ ……………小さじ1強

【栄養成分表示】

エネルギー70kcal たんぱく質5.8g 脂質2.9g 炭水化物5.1g 食塩相当量0.9g

献立作成：東京聖栄大学