

健康学習会でバランス食

～低栄養予防でいつまでも元気に～

シリーズ 食を通して 佐渡を元気に!

48



鮭の玉ねぎ煮

切干し大根の
焼きそば風炒め

雪見汁

鮭の玉ねぎ煮

<材料> (4人分)

生鮭	4切れ (1切れ60g)
酒	大さじ1
レモン汁	小さじ1
玉ねぎ	120g
水菜	40g
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

たんぱく質が豊富な魚は、1日1切れを目安に食べましょう。
鮭は骨の健康に良いビタミンDも豊富です!

10月から3月にかけて、各地域の集落センターや公民館などで健康学習会を開き、調理実習と健康講話を行っています。

高齢の方は栄養不足になりがちのため、調理実習では、参加者と一緒にいろいろな食材を使って、低栄養予防を意識したバランスの良い食事作りを行っています。

今回は、たんぱく質の豊富な「鮭の玉ねぎ煮」についてご紹介します。

<作り方>

- ①鮭に酒とレモン汁で下味をつける。
 - ②玉ねぎは薄切り、水菜は2cmくらいの長さに切る。
 - ③フライパンに油を熱し、鮭をさっと焼いたら、玉ねぎを載せて蓋をし、蒸し焼きにする。
 - ④玉ねぎが透き通ってきたら、水菜を載せてしょうゆとみりんを加え、再度蓋をして2～3分加熱して鮭に火が通ったらでき上がり。
- ※そのほかの料理の作り方については、ご希望の方にお渡ししますのでお問い合わせください。

お問い合わせ

市民福祉部市民生活課健康推進室 健康増進係 ☎63-3115

市立中央図書館 ☎63-2800

BOOK

図書館だより

本の返却をお忘れなく! 貸出期間は2週間です

春は進学や就職、転勤などで引っ越しが多い時期です。引っ越しの前に図書館から借りた本は、忘れずお返してください。市内で借りた本は、市内どの図書館・図書室でも返却ができます。

便利な予約サービスをご利用ください

図書館のホームページから図書の検索や予約、利用状況の確認ができます。

本の予約などのサービスを利用するには、事前に「パスワード」や「メールアドレス」を登録する必要がありますので、図書館・図書室で手続きをお願いします。

予約していただいた本は、貸出し可能になった際に、メールでご連絡させていただいています。

資料紹介

40周年記念誌

「子どもに問題解決の
力をつける社会科授業」
—新しい社会科授業の創造を
目指して—

佐渡社会科授業を研究する会
佐渡社会科授業を研究する会（社会科サークル）が発足して40年目を迎えた記念誌です。

