



# 川之江支部ニュース

2024年7月

活動地域 (川之江町 金生町 上分町 妻鳥町 金田町)

## キッズチャレンジ参加を

### 妻鳥小学校へ申し込み

毎年、夏休み中の小学生を対象にお手伝いや生活習慣をきちんとするためにキッズチャレンジに取り組んでいただくためのおきそいをしています。川之江地区では初めて妻鳥小学校を訪問しました。1・2年生を対象に検討していただけることになりました。



## 夏バテ防止料理紹介



1人分  
エネルギー  
655kcal  
炭水化物 2.7g  
たんぱく質 4.0g

(撮影：川原 仁恵)

### なすの蒲焼き丼

なす	中2本
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2と1/2
砂糖	大さじ1と2/3
醤油	大さじ2と1/2
鶏糸卵	適量
山椒	お好みで
ねぎ	適量
ご飯	300g

【作り方】 材料/2人分

- ① なすは皮を剥き縦半分の左右に開く(縦割開き)すると蒲焼のように見える)開いた方にフォークで裏面に薄く縦に切れ目を入れる。ラップに包み、レンジで加熱する。(600Wで2分~2分半ほど)
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、両面に焼き目がつくまで焼く。
- ③ 調味料Aを合わせ②にかけて、煮詰める。できあがったら食べやすい大きさに切る。
- ④ 丼ぶり鉢にご飯、鶏糸卵、茄子の順に盛る。お好みで山椒とネギを盛る。

\* 蒲焼きのタレなので、塩分が多めです。かける量で調整ください。

『食べて元気!! 作って簡単  
お手軽レシピ集』より

1冊:500円

ご希望の方は宇摩診療所まで  
ご連絡ください

☎25-0114 伊藤まで

### 7月の予定

7/18 (木) 10:00~

中須班会 (中須公会堂)

### フレイルチェック

7/25 (木) 10:00~

オレンジルーム