



みかづき広報

いただきます〜す

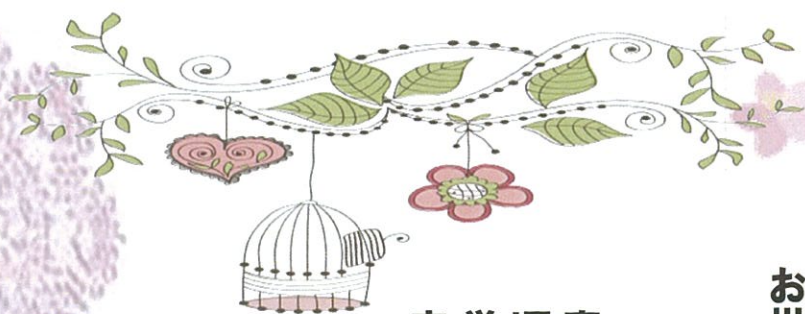


3月23日恒例の味の素減塩クッキングが、開催されました。
 色々な食材を使い、調理法・調味料を駆使したメニューで
 進められ、そのたびに“ホ〜〜なるほど〜”と毎回感心させられます。
 減塩を唱っている通り、調味料で殆んど塩は使いません。
 なので、高血圧全国ワースト1^①となってしまった我々県人には
 とても勉強になる良い減塩調理法です。

※興味のある方は支援員に
 声を掛けて下さい
 メニューありま〜す(^_-)-☆

食品に含まれる塩分量の目安

塩漬の漬物 100gあたり +6.0g	味噌汁 100mlあたり +3.0g	醤油 100mlあたり +4.0g	味噌 100gあたり +6.0g
食塩相当量 +0.8g	味噌汁 100mlあたり +2.4g	味噌汁 100mlあたり +2.5g	味噌 100gあたり +0.5g



ご挨拶

pixta.jp - 64

私、支援員岡本は、3月31日を
 持ちまして

みかづき談話室を卒業(笑)し、
 4月1日より吉里吉里

第4(学校上)談話室へ移動
 する事になりました。

約5年間、皆様には大変
 お世話になりました。

有難う御座いました。

春の暖かさを、感じられる
 頃になったら

学校上談話室にも遊びに
 来て下さい。

待ってま〜す



お世話に

なりました!

今までありがとうございました!