

朝晩は上着が欠かせないほど冷えこむ日も増え、寒い冬が近づいてきましたね！
気温が急に上がったり下がったりする季節の変わり目は、体調を崩しやすいもの——
これからの季節は、インフルエンザなどのウイルスが飛散しやすい時期でもあります。
感染や重症化を防ぐためにも、免疫力アップを目指して食事でも気をつけましょう！

問 福智町食生活改善推進会（役場 保険健康課） ☎ 0947-22-3518



かぼちゃのビタミンAやビタミンC、豚肉のたんぱく質、
まいたけのβ-グルカンが免疫機能を高めます。

旬
の
か
ぼ
ち
ゃ
と

豚肉の炒めもの。

▼エネルギー1457kcal／塩分1.5g（1人分）

材料▶2人分	
豚ロースうす切り肉	200g
かぼちゃ	300g(約1/6個)
まいたけ	1パック(100g)
ごま油	大さじ1
大葉	5～10枚
たれ	白ネギ 1/3本
	おろししょうが 小さじ1/2
	おろしにんにく 小さじ1/2
	酢・しょうゆ 各大さじ1
	砂糖 小さじ2
	酒 大さじ1と1/2
	輪切り唐辛子 少々

作り方

1 かぼちゃは皮を洗い、種付きのままラップで包む。レンジ500Wで3分加熱後、余熱のまま5分ほど置いておく。

※かぼちゃの加熱が足りないときは、さらに1分加熱。

2 かぼちゃの粗熱がとれたら種を取り除き軽く皮をむく。長さを半分に切り、8mm～1cm幅にスライスする。

3 白ネギをみじん切りにしAと混ぜ合わせる。

4 フライパンにごま油を中火で熱し、大きめにほぐしたまいたけを炒める。

5 肉も入れて炒め、色が変わってきたら3のたれを加え、一度沸騰させて火を止める。

6 お皿にかぼちゃを盛り、5のお肉をのせる。せん切りにした大葉をのせて出来上がり。

参加
無料

イチから始める スマホ教室

スマートフォンの基本的な使い方から、安全安心な使い方まで。
初めてのかたでも安心してスマホの活用方法が学べる講習会を開催します。
持ち物は、皆さまのスマホだけ※。実際に体験しながら一緒に学びませんか。

※ スマートフォンをお持ちでない場合は、貸し出し用のスマホがございます。

先着順！

定員
各教室
10人

開催スケジュール

各教室「安全安心にスマートフォンをご利用いただくポイント」も学習します！

教室No.	日程	時間	場所	教室内容
1	11/25 火	10:00～12:10	金田分館 第2会議室	スマートフォンの電源・基本操作 スマートフォンで電話・カメラを使おう
2		13:30～15:40		スマートフォンでLINEを使おう スマートフォンでインターネットを使おう
3	12/23 火	10:00～12:10	方城分館 第2会議室	スマートフォンの電源・基本操作 スマートフォンで電話・カメラを使おう
4		13:30～15:40		スマートフォンでLINEを使おう スマートフォンでインターネットを使おう
5	12/25 木	10:00～12:10	中央公民館 第1会議室	スマートフォンの電源・基本操作 スマートフォンで電話・カメラを使おう
6		13:30～15:40		スマートフォンでLINEを使おう スマートフォンでインターネットを使おう

申込方法 ▶ 下記の申込用紙をFAXするか受講する公民館へ持参して提出

⚠ FAX(☎ 22-1510)で申込の際は、送信後に下記へ電話をかけて受信確認をお願いします。

☎ キトリ

氏名	住所・連絡先	希望の教室No.
	福智町	希望①:
	電話 ()	希望②:

※ お一人様2教室まで

問 生涯学習課 公民館係 ☎ 0947-22-1521 / 受付時間: 9～17時