

# 宇山地域センターだより

平成28年5月27日

## 減塩料理教室開催

5月21日（土）。永久やす子先生の指導により減塩料理教室を開催しました。

### 1日の塩の摂取量

厚生目標値では、男性8g 女性7g 高血圧の人が6g以下と決めてある。無理なく、おいしく、減塩生活を続けるために

- ※ 調味料は、目分量でなく、計量スプーンで測る。
- ※ 酸味や香りを効かせる。
- ※ 味を効かせたいときは、最後の仕上げで表面に味をつける工夫を。
- ※ 味噌汁は、具たくさんにして、具のうまみを生かしただしをたっぷり使う。
- ※ 食塩を減らしてもうまみが増す、牛乳を使った「乳和食」もおすすめ。

今日の献立は、○ 揚げ豚のもずくあん ○ たけのこの塩きんぴら  
○ 鯖缶と青菜のカレー煮 ○ トマトのかき玉汁



男性3名の参加あり、にぎやかに楽しく、減塩料理を味わいました。

区民と小学校・保育所合同運動会が5月22日（日）に開催されました。



優勝旗返還（宇山地区）



玉入れ



綱引き



ホールインワン



優勝旗授与 宇山地区へ。



2年連続優勝

### 地域センターの行事予定

#### こどもの行事

サツマイモ苗植え付け 6月11日（土）9:00～11:00

#### 地域の行事予定

##### 四季の里宇山

俳句・短歌の学習会 6月4日（土）10:00 会議室

きれいなキャンペーン 6月12日（日）8:00～ 各地区より

草刈 6月12日（日）9:15～ 地域センター周辺他

#### 宇山サロン（しらゆりの会）

いきいきサロン 6月22日（水）10:00～ 宇山地域センター



フタリシズカ  
花穂が、1～5個  
つくものもある。



ササユリ  
別名は早百合