

# 食育だより 5月

気温が上がるため熱中症のリスクが上がります。暑さを避け、健康に夏を過ごしましょう。



寒暖差が激しい日もあるので、調節できる服装にしましょう。帽子や日傘で直射日光を避けましょう。

猛暑日は外での活動を避け、屋内のエアコンが聞いた部屋で過ごしましょう。

1日3食のバランスのよい食事を心がけ、夏バテ防止に努めましょう！



## オレンジヨーグルトプリン

おすすめ食改レシピ つめた〜い手作りデザート！

**混ぜるだけで簡単♪  
手作りおやつが出来上がり！**

### 材料（プリン型6個分）

プレーンヨーグルト・・・250g  
 果汁100%オレンジジュース・・・300ml  
 砂糖・・・40g  
 粉ゼラチン・・・10g  
 水・・・大さじ4  
 みかん（缶詰）・・・適宜

- ① 分量の水にゼラチンを振り入れ、充分ふやかしておく。
- ② ボウルに砂糖・ヨーグルト・オレンジジュースを入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ③ ①のゼラチンを湯煎にかけて溶かし、②に加えながら手早く混ぜ合わせる。
- ④ ③を、水で濡らした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、汁気を切ったみかん（缶詰）を上飾りすれば出来上がり！

### 【1個分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
85kcal	3.4g	1.3g	15.6g	56mg	0.1g



こんにちは！ 私たちは

**塩竈市食生活改善推進員です！**

【愛称 ヘルスマイト塩竈】



「**私たちの健康は、私たちの手で**」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。