

西川口公民館だより



今月の休館日(弥生)
4日・11日・18日・25日

発行 川口市立西川口公民館 川口市仲町10番16号
編集 館長 岩橋 昭仁 (横曽根公民館内仮事務所)
TEL・FAX 048-252-2461



掲載のイラストは、(株)インプレス発行のイラストカット
大全10000を使用しています。

西川口公民館主催 川口市民大学 おいしく!楽しく!いつまでも 「～人生100年時代を豊かに生きるための食と健康～」開催報告



1月25日から2月15日までの毎木曜日に全4回で川口市民大学を開催しました。今回は、第3回目の調理実習「フレイルを予防するための食事」の献立から一品ご紹介します。カルシウムを多く含む小松菜と桜えびを使った混ぜご飯です。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

※フレイルとは年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護になりやすい虚弱な状態のことをいいます。

～小松菜と桜えびの混ぜご飯～

<作り方>

- ① 米はさっととぎ、水を適量加えて浸水させる。
- ② 炊飯し、適宜蒸らす。
- ③ 小松菜は根を落とし、1cm幅のザク切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、小松菜、桜えびを入れて炒める。
- ⑤ 小松菜がしんなりしたら、顆粒だし、しょうゆを加えて水気を飛ばす。
- ⑥ 炊きあがったご飯に⑤を混ぜ合わせる。



<材料(4人分)>

精白米	300g
水	450ml
小松菜	1/2袋
桜えび	大さじ4
和風顆粒だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

カルシウム以外にも骨を作るために重要な栄養素があります

タンパク質



乳製品・魚・肉・卵・納豆 など

骨の質を高めるコラーゲンの材料となる。

ビタミンD



さけ・しらす・干しいたけ など



カルシウムの吸収を助ける働きがある。丈夫な骨をつくる。

ビタミンK



小松菜・ほうれん草・フロッコリー・納豆など

骨を作る働きを促す。

1人分の栄養価

- ・エネルギー：286 Kcal
- ・たんぱく質：8.6g
- ・カルシウム：158mg
- ・食塩相当量：0.7g



健康増進課 島山講師

・桜えびや小松菜はカルシウムの多い食材です。また、小松菜などの緑色の濃い食材には、骨の健康のために重要なビタミンKが豊富に含まれています。

令和6年能登半島地震災害義援金について

「西川口地区連合町会」では、能登半島地震災害義援金として20万円を川口市に届けました。被災された全ての皆様に心よりお見舞いを申し上げます。



『西川口生花クラブ』会員募集

西川口生花クラブは、西川口公民館の建て替え工事に伴い、現在は横曽根公民館の会議室で活動を行っています。西川口公民館地区・横曽根公民館地区の合同文化祭では作品の展示も行います。お花が好きな方は是非、一緒に活動をしませんか。お待ちしております。

- ◆ 活動日：毎月第1・2・3水曜日 午後1時～午後3時
- ◆ 活動場所：横曽根公民館 会議室
- ◆ 会費：月額3,500円（お花代込み）
- ◆ お問い合わせ：「西川口生花クラブ」金子（かねこ）
電話 090-5768-3856



昨年の合同文化祭では、お花屋さんが選んで届けてくれたお花を横曽根生花クラブさんと一緒にくじ引きで担当を決めて、それぞれ担当になった人がその場で考えて生けたそうです。



開催日（曜日）	時間	会場	対象
5.12.19.26(火)	9:10~11:40	横曽根公民館 1階 日本間	おおむね3歳までの子どもと保護者の方。もうすぐママの方。参加費用は無料です。申込みは不要ですので、お気軽にお越しください。
7.14.21.28(木)			
1.8.15.22.29(金)	13:40~16:10		

ぴよぴよなかま～ ボランティアさんによる おやこの遊びひろば

9.23(土)	10:30~11:30	横曽根公民館 日本間
---------	-------------	------------

お問い合わせ 子育て支援課 (Tel.048-258-1112)

