

## わが家のアイドル



むとう つばさ  
**武藤 翼ちゃん(4歳)**

お砂遊びが大好きで、好奇心旺盛な末っ子ちゃん♪  
毎日たくさん遊んで元気にすくすく大きくなーれっ☆

問政策課 ☎内線207

koho@town.oiso.kanagawa.jp

### 今月の 表紙

地域の行事は、人と人とをつなぐ大切な  
機会です。

今年の夏は、身近な地域のイベントに足  
を運び、楽しい思い出をつくってみせん  
か。

## SNSで情報発信中



LINE



Instagram



facebook



マチイロ



Lifevision



## カメラスケッチ

広報カメラマン撮影



カサブランカが咲きました  
(7/4 馬場地区 伊福さん撮影)



東の池と生沢地区の夏祭り  
(7/5 生沢地区 高田さん撮影)

## \\ みんなでつくろう! //

～高齢者向けフレイル予防レシピvol.4～

### 火を使わず手軽にしっかり!

## 栄養うどん

年齢を重ね、心身の元気がなくなる状態をフレイル  
(虚弱)といいます。

フレイルは、健康な状態と介護の間の状態ですが、  
運動、食事、社会参加をすることで健康な状態に戻る  
ことができます。

冷凍麺を電子レンジで解凍するため、茹でる手間が  
ありません。魚、野菜も入り一品で必要な栄養素をバ  
ランスよく摂れます。



### 材 料 (2人分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| 冷凍うどん       | 2 玉       |
| さば水煮缶       | 1 缶       |
| トマト         | 1 個       |
| めんつゆ (3倍濃縮) | 大さじ 1・1/2 |
| A 豆乳        | 200ml     |
| ごま油         | 小さじ 1/2   |
| 大葉、のり、すりごま  | 適量        |

### 作り方

- ①冷凍うどんは袋のまま電子レンジ (600W) で3分  
加熱して器に盛る。
- ②さば水煮缶は汁気を切り、食べやすいよう身をほぐ  
す。(こちらのレシピでは汁は使用しませんが、み  
そ汁に入れるとおいしだいになります。) トマト  
は2cm角、大葉、のりは食べやすい大きさにちぎる。
- ③①を皿に盛り、ほぐしたさば水煮缶、トマト、大葉、  
のりを載せAをかける。

～ おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」

第一曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

問スポーツ健康課 ☎内線319