



1月11日に、保健福祉センターはなみずきで、食推協グループ「山吹」の学習会が行われました。「カルシウムをしっかり取るメニュー」というテーマで、ちりめんじゃこやひじきなどを使った調理実習を行いました。今回は、参加者の増田さんと丸山さんに、感想を伺いました。



左から
増田加代子さん
丸山操子さん

あまり手間がかからず、栄養が取れるメニューばかりだったので、家庭でも作ってみたいと思いました。炊き込みご飯は、ちりめんじゃこの味が利いていて、薄い味付けでもとてもおいしかったですよ。

 放送時間／毎月第4月曜日 午前7時30分～45分
パソコンやスマホなど、インターネットで24時間試聴可能



藤井 ともよ

会員一押しの料理です



切り干し大根と ちりめんじゃこの炊き込みご飯

ダイコンは、代表的な冬野菜。ビタミンCや食物繊維、消化促進やタンパク質を分解する酵素が豊富です。カルシウムたっぷりのちりめんじゃこを合わせることで、骨粗鬆症などの生活習慣病予防になります。最近では、赤や紫など、さまざまなダイコンが出回っています。ぜひ料理してみてくださいね。



島田 おび通り

WEEKEND ZAWAZAWA MARKET
AT SHIMADA OBI STREET



週末ざわざわ市

2017年から毎週末「島田おび通り」が、ざわざわしていきます! わざわざ出掛けたいくなるストリートへ! 島田おび通りざわざわワクワク計画、はじまります。

☎ まちづくり島田(歩歩路) ☎ 33-1550
☎ クロスメディアしまだ ☎ 35-0018

いよいよ始動です! クロスメディアしまだ 兒玉絵美さん

「ざわざわ」という言葉には、おび通りが人でざわざわし、賑やかにになっていって欲しいという思いを込めました。物販だけでなく、アートや文化の展示・発表など、毎週違った催しが行われる老若男女が集う場になればと思っています。



出店者だけでなく、イベントを企画したい人もお待ちしております。やる気のある人を後押しするきっかけづくりができればうれしいですね。ざわざわ市をきっかけに「しまだ元気市」などに来てくれる人もいて、相乗効果でおび通りを盛り上げて、毎週末に人が集まる場にしていきたいと思っています。

週末に出店します!

3月5日(日)／刀剣展×ざわざわ市
3月12日(日)／おいしいもの市×ざわざわ市
3月19日(日)／青空ヨガ×ざわざわ市
3月26日(日)／第180回しまだ元気市
(露天市、悪口コンテスト表彰式など)



※予定が変更になることがあります。情報は随時 facebook ページにて更新しています。 QR コード

出展&出店&開催者募集中! 詳しくは、問い合わせ先まで。

