



# もみじの会のお知らせ

(こころの病や人とのコミュニケーションに不安がある方の会)



7月 は下記のとおり、開催を予定しております。

- 1 日時 令和8年7月 24 日(金) 午前 09:45 ~ 午前 11:15
- 2 場所 箕輪町保健センター 1階 集団指導室
- 3 内容 学習会 SST① ~問題解決のためにできること~  
講師 こころの医療センター駒ヶ根  
デイケア科 丸田 照美 氏 (看護師)  
中村 千尋 氏 (臨床心理士)
- 4 持ち物 飲み物、筆記用具

参加される方は、当日朝までに下記へご連絡いただくか、  
右の二次元コードから申請をお願いします。



もみじの会参加申込みフォーム

参加についてわからないことや、不安なことがありましたら、  
いつでもご相談ください。

皆様にお会いできるのを楽しみにしております 🌸

## 【お問合せ】

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係  
0265-79-3118(直通) 担当:下島・柴

# もみじの会 6月の様子

6月のもみじの会は、調理実習を行いました。5月の栄養学習での学びから、バランスの良さを意識したメニューを作りました。3班に分かれ、参加者同士でサポートしあいながら、美味しい料理を作ることができました！

今回のレシピを載せています。ぜひご自宅でも挑戦してみてください！  
実際に作ってみたご報告や、味の感想などもお待ちしております♪

## 主食 ごはん

## さけ 主菜 鮭のシチュー

### 【材料(4人分)】

- ・生鮭 4切れ
- ・しめじ 1パック
- ・にんじん 1本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・ほうれん草 1袋
- ・バター 36g
- ・シチュールー 1パック
- ・水 600ml
- ・牛乳 100ml

## 副菜 ねばねばサラダ

### 【材料(4人分)】

- ・オクラ 16本
- ・長芋 520g
- ・きゅうり 1本
- ・塩昆布 大さじ2

✓オクラはレンジで600w1分30秒程度チンすれば簡単に加熱できます！

### 【作り方】

- ① ・鮭は一口大に切る。  
・にんじんは1口大の乱切りにする。  
・玉ねぎは薄切りにする。  
・しめじは石付きを落としてほぐしておく。
- ② ・ほうれん草は茹で、水にさらし粗熱をとる。  
水気を絞って、4cm程度に切る。
- ③ ・フライパンにバターを中火で溶かし、鮭を入れ両面焼く。鮭が焼けたら、一度取り出しておく。
- ④ ・そのままのフライパンにしめじと玉ねぎを加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ⑤ ・にんじんを加え、1~2分程炒める。
- ⑥ ・水を加え、煮立たせる。  
煮立ったら、火を止めてルーを加え溶かす。
- ⑦ ・ルーが溶けたら、弱火にして5分程度に煮込む。  
※こげないように混ぜながら！
- ⑧ ・牛乳を入れ、5分煮込む。
- ⑨ ・鮭とほうれん草を入れてひと煮立ちさせる。

### 【作り方】

- ① ・オクラに塩をふって、手のひらで軽く押さえながら転がしてすり合わせる。(うぶげ処理)
- ② ・①のオクラを1分程度茹で、冷水にとって冷ます。  
食べやすい大きさに切る。
- ③ ・長芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。  
きゅうりは小口切りにする。
- ④ ・オクラと長芋ときゅうりを、塩昆布で和える。

エネルギー585kcal(※ごはん150gの場合) 食塩2.3g 淡色野菜48g 緑黄色野菜120g 野菜合計168g

7月のもみじの会にもぜひお越しください。お待ちしております