



ひまわり通信

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO65
2020年10月

10月から運動教室を再開します

- 会場 鐘の鳴る家(大会議室)
- 曜日 毎週火曜日
- 時間 1部 1:30~2:30
2部 3:00~4:00



秋本番です。

みなさん体調はいかがでしょう？

コロナ感染症拡大により休止せざるを得なかった運動教室ですが、この度「鐘の鳴る家」が、火曜日であれば毎週、使えると確認がとれ10月より再開することになりました。

会場も曜日も運動時間も変わりますが、また笑顔いっぱい「ひまわり運動教室」でいい汗かきませんか？

●2020年第1クール(全12回)日程

10月	6日	13日	20日	27日
11月	3日	10日	17日	24日
12月	1日	8日	15日	22日

「密」にならないよう1部と2部の交代制とします。各部15人を上限にして実施します。お申し込みの際、1部か2部をご指定ください。全12回参加を基本とします。



食欲の秋到来 ★ ★
しっかり食べてコロナに負けない ★
身体をつくりましょう ★ ★

ひまわりのお昼のメニューが好評です。みなさんのリクエストに応じて毎月レシピを紹介していきます。できるだけ簡単でだれでも作れるものを紹介します。ぜひ試してみてくださいね。

9月11日のメニュー

- ・長芋と豚肉の炒め物
- ・中華サラダ

<長芋と豚肉の炒め物(2人分)>

長芋(100g)・豚こま切れ肉(100g)
長ネギ(8cm)・炒り白ごま(適量)

コチジャン(適量)・塩・こしょう(少々)
油(小さじ2)

<作り方>

- ・長芋は1cm厚さの半月切り
- ・豚肉は食べやすい大きさに切る
- ・長ネギはみじん切り
- ・フライパンに油を熱し豚肉を中火で炒め、火が通ったら長芋を入れてザッと炒める
- ・コチジャンを入れて炒め合わせねぎを入れ、塩こしょうで味を調える。
- ・最後に白ごまをまいてできあがり



<中華サラダ(2人分)>

もやし200g・きゅうり1本
コースハム2枚

しょうゆ(大2)・酢(大1)・砂糖(小1)
顆粒和風だし(小1)・ごま油(小1)
白炒りごま適量

- ・きゅうりは千切り
- ・コースハムは細切り
- ・もやしは沸騰したお湯で30秒程度くぐらせざるにあげ水気を切る
- ・ボールに調味料を入れ、あら熱のとれたもやし、きゅうり、ハムを入れて混ぜ合わせる
- ・器に盛って白炒りごまをふって完成

※当日のメニューでは長芋は半月に切って天日干ししたもので調理しましたが、切ってすぐ調理してもOKです。

※これからも知りたいメニューのレシピのリクエストをしてくださね。