

山形市避難者交流支援センターより お知らせ No. 288

センターイベント・福島県内高校受験

福島県公立私立高校
入試個別相談会

福島県公立高校の入学試験は、山形県立高校入試と受験内容が大きく異なります。
中学入学時点から早めに内容を把握し受験に臨んでいただくことをお勧めいたします。

- ◇ 講師 NPO法人 ビーンズふくしま 三浦 恵美里 さん
- ◇ 開催日時 **1月19日(木)** ☆時間 午後1時30分～午後3時30分(終了4時30分)
相談時間は1時間
- ◇ 募集人数 先着3名(3家族)
13:30～14:30 14:30～15:30 15:30～16:30
(予約済み) (予約済み)
- ◇ 場所 山形市総合スポーツセンター3階 第3会議室
- ◇ 対象 中学生の保護者(中学の学年は問いません)・小学6年生の保護者
(参加は、お母様(お父様)お一人でも 親子・ご両親でも可能です)
- ◇ 申込み 山形市避難者交流支援センター ☎023-625-2185

※**個別対応**(別室)で、完全予約制となっておりますので、個人情報の漏れや他の方に
学力や志望校など聞かれる心配もありません。

健康・イベント

ま ち の 保 健 室

協力：山形県看護協会

- ◇ 開催日時 12月15日(木) 午後1時30分～午後3時30分
 - ◇ 会場 山形市総合スポーツセンター3階 大会議室
 - ◇ 内容 体組成計 血管年齢 血圧測定 健康に関する相談
- ♪ マスク着用でご参加ください。
♪ 浜通り交流会も同時開催いたしますが、避難元を問わずご参加ください。
♪ 新型コロナウイルス感染症拡大状況により中止する場合があります。

体組成計では

体脂肪率 脂肪量
筋肉量 推定骨量
基礎代謝量 体内年齢
内臓脂肪レベル
BMI 脚点

がわかります

4
5
分

納豆 80g
木綿豆腐 100g
芋がら 10g
平こんにゃく 125g
なめこ 100g(缶でも可)
油揚げ 30g(油ぬぎ)
せり(菜味適量)
ねぎ(菜味適量)
みそ 50g程度
だし汁 800ml
七味唐辛子

山形の冬の郷土料理「納豆汁」のお話です。

冬は体が温まり、何度か食卓へ登場するのですが、中でも毎年1月7日に
召し上がっているご家庭が多いのではないかと思います。

1月7日は七草粥の日ですが、七草のなかには芹(せり)が入っており、納
豆汁にも芹を使うことからかもしれません。

- ①納豆はすり鉢でよくすりつぶす。②お湯でもみ洗いした芋がらを1cmに切りしぼる。
- ③油抜きした油揚げ、豆腐、こんにゃく、せりは1cm角に切る。ねぎは小口切り。
- ④鍋にだし汁を入れ芋がらを煮て柔らかくなったら、油揚げ、こんにゃく、なめこを入れて
煮る。煮えたら味噌、納豆、豆腐を入れてひと煮立させる。
- ⑤器にもり、せりとねぎをのせる。七味唐辛子はお好みで。

我が家では上記のレシピに人参と大根を薄くし1cmに切って入れ、
野菜も摂取できるようにしています。芋がらは産直市で購入しました。



