

# 2023年 12月度 「ふれあい昼食交流会」

## “今月のメニュー”

1. 和風チキンローフ
2. ほうれん草としめじのお浸し
3. かぶのスープ
4. ごはん
5. ココアミルクかん



★料理の詳しいレシピは市民センターに  
メニュー表をご用意しています。

## ＜次月の開催予定＞

2/20(火) 11:30~13:00  
イベント: 栄養士のお話し

- ・食塩相当量: 2.0g
- ・野菜の量: 128g
- ・総カロリー: 540kcal

2023年 12/19日(火) 11:30~13:00

(熊西市民センター・多目的ホール) 曇り一時雨

参加者: 男性: 6名、女性: 33名、合計: 39名



★ バランスの良い食事をとりましょう!

私のところに

あなたの座る席を用意しました。  
いつでもどうぞ。

## 昼食会イベント「腸内環境改善のお話し(ヤクルト殿ご協力)」



12月のイベントは、ヤクルト殿を講師にお迎えして「腸内環境改善」についてご講義いただいた。

- ・腸内の良い菌(乳酸菌、ビフィズス菌)を増やして腸内の環境を改善・お通じの改善が大事！  
⇒・生きて腸に到達する乳酸菌シロタ株
- ・腸内の良い菌を増やすガラクトオリゴ糖
- ・座ってできる簡単な運動も皆で体験。



飛び入りでサンタさんが登場し、手渡しでプレゼント