

2023年 9月度 「ふれあい昼食交流会」

“今月のメニュー”

1. 鮭ソテーのきのこのソース
2. とうがんの冷やしあんかけ
3. 豆乳みそ汁
4. 赤飯
5. 抹茶きんとん

2023年 9/19日(火) 11:30~13:00
(熊西市民センター・大ホール) 曇り

参加者: 男性: 6名、女性: 24名、合計: 30名

・食塩相当量: 2.0g
・野菜の量: 123g
・総カロリー: 580kcal



★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>

10/17(火) 11:30~13:00

イベント: ニイハオ気功

★ 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。

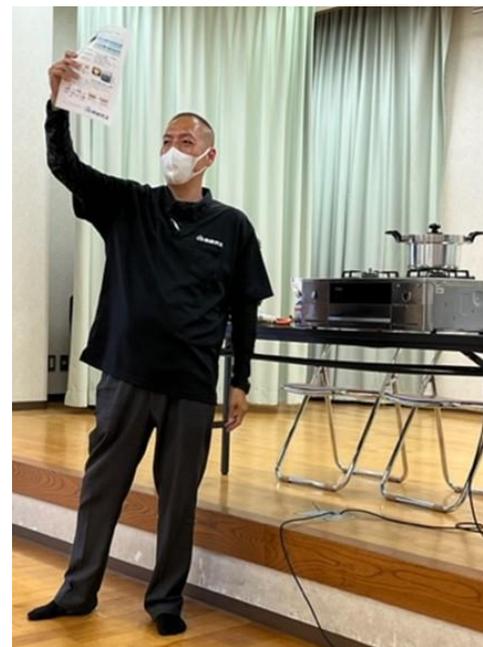
昼食会イベント「ガスの安全教室(西部ガス殿ご協力)」



9月のイベントは、西部ガス殿を講師にお迎えして「ガスの安全」についてご講義いただいた。

- ・都市ガスとプロパンガスの違い
都市ガスは空気より軽く(上)、
プロパンガスは重いので下に漂っている
- ・地震等でマイコンメーターが止まった際の措置
- ・センサーコンロの安全性と新機能について
- ・コンロのお手入れ方法

**ガス漏れの際には手で仰いで換気をする！
換気扇を付けると引火する危険がある！！**



コンロのお手入れには「重曹」がお奨め...