

野菜に首ったけ!

毎月8日はしんじゅく野菜の日
～1日に必要な野菜は**350g**



キュウリとトマトのサラダ

夏が旬のキュウリとトマトを使って手軽に作れるサラダです。さっぱりとした味付けで、暑い時期にオススメの一品です。この料理1人分で約75gの野菜がとれます。



材料(2人分)

- ・キュウリ …………… 1/2本
- ・トマト …………… 1/2個
- ・カニ風味かまぼこ …… 3本
- ・好みのドレッシング … 適量

(レシピ提供/区役所食堂栄養士)

作り方

- ①キュウリとトマトは乱切りにする。
- ②カニ風味かまぼこは3等分に切る。
- ③①と②を器に盛り、好みのドレッシングをかける。

☎健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・☎(5273)3930

ベジクックイベント



かんたん野菜料理を作って
写真を撮って
景品をゲットしよう



抽選で100名に**オリジナルクオカード**
(1,000円分)が当たります



☑区に住民登録のある小学生以上

☑9月30日(月)(消印有効)までに、案内リーフレットで紹介している野菜料理から好きなレシピを選んで調理して写真を撮り、郵送で問合せ先へ。
新宿区ホームページ(右下二次元コード)からも応募できます。
※応募方法等を記載した案内リーフレットは、健康づくり課・特別出張所・区立図書館・保健センター等で配布しているほか、新宿区ホームページ(右下二次元コード)から取り出せます。



☎健康づくり課健康づくり推進係(〒160-0022新宿5-18-14、新宿北西ビル5階) ☎(5273)3494・☎(5273)3930

新宿



175g 2,700円(左)、100g 1,500円(中央)、50g 800円(右)

01

新宿しQハニー

◆問合せ 区勤労者・仕事支援センター ネットワーク事務局
(〒160-0022新宿7-3-29、新宿ここから広場しごと棟) ☎(5273)3852(午前9時～午後5時)・☎(3208)3100

第1回で紹介するのは、桜・バラ・ユリノキなど、区内のさまざまな植物の花の蜜を集めて作った百花蜜の蜂蜜、「新宿しQハニー」です。

この蜂蜜は、障害者福祉事業所等ネットワーク「しんじゅQuality」が、区内で活動している障害のある方々の就労機会の創出等、地域の人たちとの交流を目的に、2019年3月から取り組んでいる養蜂事業「みつばちプロジェクト」によって生まれた天然蜂蜜です。四谷



5月～7月の採蜜の時期は産卵が活発になり蜂の数も増えます

地域センター(内藤町87)9階屋外、障害者福祉センター屋上などで、さまざまな障害のある方が養蜂作業を行い、瓶詰め・ラベル貼りなどの作業に携わって商品を完成させています。

今年は8月16日(金)から、障害者福祉センター(戸山1-22-2)、ふらっと新宿各店舗などで販売します。香りの高い濃厚な蜂蜜をぜひ楽しんでみてください。



四谷地域センターでは養蜂の様子をガラス越しに見学できます

しんじゅQuality

「しんじゅQuality」とは

区内にある、身体・知的・精神等に障害のある方が働いている事業所のネットワークです。食品や雑貨、アクセサリなどのオリジナル商品を製作したり、企業や官公庁から受注したさまざまな業務に励んでいます。

今号から、毎月5日号で、新宿のおいしい食べ物を紹介していきます!

新宿区公式SNS



X(旧Twitter)
@shinjuku_info



Facebook
@shinjuku.info



LINE
アカウント名/新宿区



YouTube
「新宿区チャンネル」