



おうちで作ろう！

元気食堂メニュー

【担当課】健康推進課 ☎03-3602-1268

春菊とニンジンのフルミ和え



【材料（2人分）】

春菊……………小1束
ニンジン……………20g
クルミ（いり）…小さじ1

みそ……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1/2
砂糖……………小さじ1/2
ハチミツ……………少々

【献立作成】東京聖栄大学

ポイント

春菊は秋～冬に旬を迎える香りの良さが特徴の青菜です。この時期は日に日に気温が下がっていきませんが、緑黄色野菜から上手にビタミン・ミネラルを補給して体調を元気に保ちましょう。

【作り方】

- 春菊は熱湯でゆでて冷水にとり、水気を絞って4cmの長さに切る。
- ニンジンは長さ4cmの千切りにし、熱湯でさっとゆでる。
- クルミを中火で3～4分、表面に少し焦げ目がつくくらいに焼く。
- すりばちに③を入れてすり、Aの調味料を入れて混ぜ合わせ最後にハチミツを加えてよく混ぜる。
- ④に①と②を入れてあえて、器に盛りつける。

栄養成分表示（1人分）

エネルギー……………127kcal
たんぱく質……………3.9g
脂質……………7.4g
炭水化物……………13.2g
食塩相当量……………0.7g



▲その他のレシピはこちら

手洗い・うがい・^{こうくう}口腔ケアでインフルエンザ予防

【担当課】健康推進課 ☎03-3602-1268

歯周病菌は、インフルエンザウイルスを活性化させます。口の中に歯周病菌が多いと、インフルエンザウイルスが増殖し、喉の細胞に入り込み、インフルエンザに感染しやすくなります。

口腔ケアを行って、インフルエンザを予防しましょう。右の二次元コードから動画をご覧ください。



▲詳細はこちら

口腔ケアのポイント

🦷 口の中を清潔に保ちましょう

歯周病菌が潜む歯垢（プラーク）を口から取り除くため、食後に歯みがきをする習慣を身に付けましょう。歯みがきが難しい時にはうがいをするなどして、口の中を清潔に保ちましょう。

🦷 かかりつけ歯科医をもちましょう

自分ではみかけない部分の汚れをとってもらいましょう。また、自分に合った正しい歯みがきの方法を教えてください。

期間限定「かつしかの元気食堂」認定店で 東京聖栄大学の学生が考案した 新作メニューを販売



「かつしかの元気食堂」は栄養バランスの良いメニューが注文できるなど、健康的な食事やサービスを提供する地域の飲食店です。

令和6年9月末現在、68店舗の認定店があります。

【担当課】健康推進課 ☎03-3602-1268

🍴 2店舗で新作メニューを提供します （一部アレンジあり）

メニュー名や食材などは、お店により変更になることがあります。
販売価格など、詳しくは店舗に直接お問い合わせください。

販売時間・店舗 午前11時～午後2時（売り切れ次第終了）

●葛飾区役所食堂（区役所内） ☎03-3693-5674

★cafe Farine（新宿1-1-15） ☎03-3607-3180（テイクアウト可）

すき焼き風うどん



●10月29日(火)

コーンバターライスの カオマンガイ丼！



●令和7年1月31日(金)
★10月30日(火)、12月18日(火)

ハヤシソースで味わう チキンハンバーグのロコモコ丼



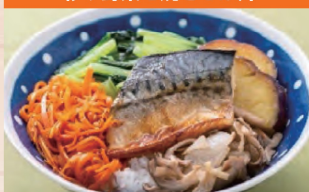
●12月24日(火)
★11月6日(火)、令和7年1月8日(火)

たっぷり野菜ときのこの ビビンバ丼



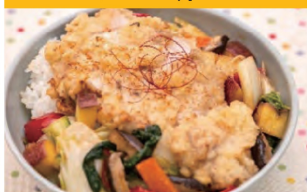
●11月12日(火)
★11月13日(火)

秋を感じる！ 彩り野菜と焼きさば丼



★11月20日(火)

1日の1/2量野菜がとれる パーコー丼！



●11月26日(火)
★11月27日(火)

鶏と冬野菜のカレードリア



●12月10日(火)
★12月4日(火)、令和7年1月29日(火)

冬のラタトゥイユ風丼



●令和7年1月14日(火)
★12月11日(火)

イトーヨーカドーでも一部のメニューをアレンジ商品として販売

【販売期間】

11月20日(火)～24日(日)

【取扱店】

区内店舗（アリオ亀有店、亀有駅前店、四つ木店、高砂店（予定））

東京聖栄大学の学生による販売会

【日程】11月23日（土・祝）・24日(日)

【会場】アリオ亀有店（亀有3-49-3）

購入者にはレシビカード（右記）を差し上げます（無くなり次第終了）。

「かつしかの元気食堂メニューレシビカード」を配布

東京聖栄大学の学生が考案したメニュー12品のレシビを掲載しています（1人1部。無くなり次第終了）。

区HPからも取り出せます。

【配布場所】

保健所・保健センター（11面上欄参照）



▲詳細はこちら