

**北坂戸
にぎわいサロン
通信**

城西大学

発行所・編集:城西大学地域連携センター
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<https://www.iosai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学地域連携センター事務室 または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学)049-271-7713 (サロン)049-283-4750
- ・開館日:火・水・木・金 11:00~17:00



お知らせ
6月4日(火)~6月7日(金)は休館させていただきます。

【予告】北坂戸にぎわいサロン10周年イベントを開催します！

2024年、北坂戸にぎわいサロンは10周年を迎えました！
記念すべき節目の年に、東京電機大学と城西大学の両サロンで
10周年イベントを開催します！
テーマは、健康と国際交流！老若男女お楽しみいただけるイベントです。

**7月7日(日)10:00~14:00は、
みなさんサロンに遊びに来てくださいね！**



北坂戸にぎわいサロン
10周年
記念イベント

2024年
7月7日(日)
参加費無料

異文化交流とにぎわい再生
～リンパ運動とロコモ予防でこれからも元気！！
留学生と日本の文化【七夕】を楽しもう！！～

イベント組(城西大学サロン・東口)
10:00~11:00 ロコモ予防体操
講師 石倉聖介(城西大学 経営学部教授)

11:10~12:10 お身体のお手入れ
講師 池田福貴
(東京電機大学 理工学部共通教育推進教授)

10:00~12:10 子どもも楽しい！世界のあそびをたいけんしよう！
東京電機大学、城西大学に通う留学生が母国の遊びを紹介
します。一緒に遊びましょう！(出入自由)

御食事処(東京電機大学サロン・西口)
12:30~14:00 竹筒の涼しそうめんみんな仲よくちらし寿司
一度はやってみたい竹筒の涼しそうめん＆ちらし寿司で、
みんなで楽しく夏を感じましょう！

12:30~14:00 七夕の飾りつけ
星に願いを☆多短期に願いを書きましょう！

北坂戸にぎわいサロン
北坂戸駅 東口・西口
降りやすく

後援:LR 都市連携埼玉エリア経営部、株LR コミュニティ西埼玉センター
協賛:LR 北坂戸自治会
北坂戸にぎわいサロンは、坂戸市の事業として城西大学と東京電機大学が運営しています

薬学部医療栄養学科コラム (レシピはサロンまで！)

はちみつで暑い夏を乗り越えよう！

埼玉県の地産品といえばさつまいもを思い浮かべる人が多いと思いますが、はちみつも埼玉県の地産品なのです！はちみつにはこれからの暑い夏を乗り切るためのミネラルのカリウム、ブドウ糖や果糖が豊富に含まれています。カリウムは体内の水分保持に有効であり、ブドウ糖や果糖はエネルギー源になります。

みなさんは、はちみつを普段どのように使っていますか。パンやヨーグルトにそのままかけたり、レモンやカリンをそのままはちみつにつけたりすることが多いように感じます。

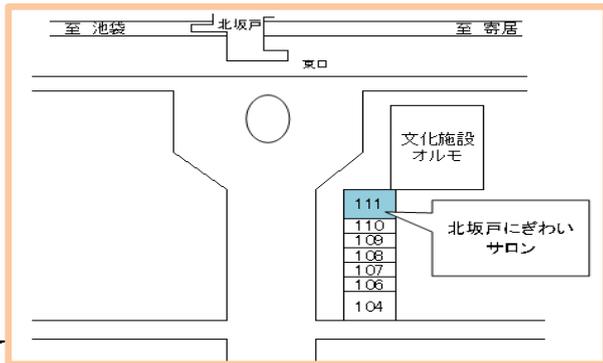
そこで今回は、はちみつを鶏肉の下味に使用した「埼玉地三品煮」を紹介したいと思います。埼玉県の地産品であるさつまいも、ねぎ、はちみつの三品を詰め込んでみました。はちみつの調理特性として甘い風味や砂糖では引き出せない照りやコクが引き出すことができます。はちみつの風味がほんのりと感じられる煮物で大変美味しいです。はちみつでこの夏を乗り越えましょう！

※今回のレシピは、はちみつを使用しているため1歳未満(乳児)のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください！

【考案者】 城西大学大学院
医療栄養学専攻 食品機能学講座
修士1年 栄養士 小山昂輝



埼玉「地三品(じさんひん)」煮



詳しいレシピはサロンで配布しています♪