

# まいばらんす 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送っていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

## 2月10日(火)の給食



滋賀県の特産物の丁字麩を使ったメニューです。丁字麩に味がしみこみ、卵でとじることで、ぽってりとしたおいしさを味わえます。お家でもぜひ、一度おためしください。



### お試しメニュー



## 丁字麩の親子丼

### 材料 (4人分) ····

丁字麩	2個	砂糖	大さじ1強
鶏肉	40 g	濃口醤油	大さじ1と1/2
たまご	2個	めんつゆ	小さじ1/2
じゃがいも	中1個	みりん	小さじ1
にんじん	中1/4本	和風だしの素	小さじ1/5
たまねぎ	中1/2個	水	100ml
グリンピース	24 g		

### 作り方 ····

- ①たまねぎはくし形切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもはさいの目に切る。
- ②丁字麩は1個を4等分に切り、水につけてもどしておく。
- ③鍋に水を入れ、沸騰したら2cm角に切った鶏肉を入れ、色が変われば、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて煮る。
- ④材料がしんなりしたら、水気をしぼった丁字麩とグリンピース、調味料を加える。
- ⑤味がしみたら、溶いた卵を流し入れて仕上げる。

## 健康きらり

### 毎日はかろう、自分の血圧

～血圧は変動することで体を守っています～

みなさんは自分の血圧を知っていますか？

健診会場などでみなさんから「緊張すると高い」「走ってきたから高い」「寝不足だから高い」などと聞きます。乳幼児健診などで若いお母さんたちの血圧を測ると「高くてびっくりした」と言うお母さんもいます。

### 血圧はなぜ変動するの？

私たちが行うさまざまな活動（食事、睡眠、仕事、勉強など）は、その時々により血液量が違います。そのため、それぞれの活動に合わせて脳が指令を出し、必要な血液量や、血管の太さを調整しています。血圧の変動はとても重要なことです。



### 自分の血圧を知るためにどうしたらよいの？

血圧は変動するため、1回の測定で高い、低いを判断できません。普段の血圧の状態を知ることが大切です。

毎日同じ条件で計測することで、より正確な血圧の状態を知ることができます。

また、朝晩2回測ると「早朝高血圧」など、健診では見つけにくいタイプの高血圧を発見しやすくなります。

家庭血圧の基準値は、上の血圧(収縮期血圧)125未満、下の血圧(拡張期血圧)80未満です。

毎日血圧を測り、自分の血圧を確認しましょう。

米原版血圧記録用紙を作成しました！！



ご希望の人は、  
健康づくり課に  
ご連絡ください。



お問い合わせ  
健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎)  
☎55-8105 ☎55-2406