

# まいばらんず 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？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。

## 10月10日(金)の給食



にんじんが苦手なお子さんもおいしく食べられるメニューです。ツナとにんじんの相性がよく合います。秋から冬にかけて収穫されるにんじんは、甘味がありおいしく食べられるので、ぜひご家庭でも一度おためしください。



お試しメニュー



## にんじんとツナのどはん

### 材料 (4人分)

精白米	2合	にんじん	80g
コンソメ(顆粒)	4g	ツナ(缶)	32g
油	小さじ1/2		
しょうゆ	小さじ1		
塩	小さじ1/2		

### 作り方

- ① 米は洗って、水を計量し、Aの調味料を加え、軽く混ぜておく。
- ② にんじんは、洗って皮をむき、2cmの長さの細い短冊切りにしておく。
- ③ ツナ缶は、汁気をきってほぐし、にんじんと混ぜ合わせてから、ごはんの釜に移し米の上に乗せて炊飯する。
- ④ 炊き上がったごはんを、軽くほぐして盛り付ければ出来上がり！！

## 健康きらり

こころの悩み解決の糸口は  
こんな身近な習慣にあった！  
～自殺予防講演会のお知らせ～

### すごく身近だけど未知の領域、「脳」

あなたは、こころの不調を感じていませんか？

「悲しい」「イライラする」「こころが折れそう」…誰しもいろいろな感情を抱きますが、そんな自分の気持ちに対処しきれず、立ち止まってしまう人が増えています。



今回、米原市で開催する講演は、大切な脳のはたらきを守る生活について、楽しく聞いていただける内容となっています。講師の田中先生は、精神科診療のほか、産業医や講演などの活動を通し、働く人のこころの健康に力を入れておられます。この機会にぜひご参加ください。

## 平成26年度 米原市自殺予防講演会 脳科学から見た こころと身体 の健康法

講師：田中 和秀 氏  
(医学博士、医療法人ひつじクリニック院長)

【日 時】 11月30日(日)  
13時30分～15時  
(受付13時～)



【会 場】 近江公民館(顔戸1513番地)  
【申 込】

事前に、電話またはファクスで下記へお申し込みください。

【その他】

生後4か月以上、就学前までのお子さんの託児を行います。事前予約が必要です。

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