

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。

7月11日(金)の給食



派手好きだった信長が、こんにやくを赤く染めさせたという伝説もある、滋賀県の特産物「赤こんにやく」を炊き込んだごぼろです。赤こんにやくの赤色と枝豆の緑が鮮やかな上、牛肉やごぼうも入り、栄養バランスもよいメニューです。ぜひお家でも一度おためしください。



お試しメニュー



信長ごぼろ

材料 (4人分)

精白米	2合	おろししょうが	2g
しょうゆ	小さじ2	酒	小さじ1
油	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ2
牛肉もも	40g	砂糖	小さじ2
油	小さじ1/2	みりん	小さじ1/2
赤こんにやく	32g	むきえだまめ	20g
ごぼう	40g		

作り方

- ① 米は洗って、水を計量し、しょうゆと油を加え、軽く混ぜてから炊き上げる。
- ② むきえだまめはさつとゆでておく。
- ③ 牛肉は2cm幅の長さ、ごぼうは小さめのささがきにし、赤こんにやくは長さ3cmの拍子切りにする。
- ④ フライパンに油を入れ、牛肉・しょうがを炒め、ごぼうと赤こんにやくを加え、Aの調味料で味付けする。
- ⑤ 炊き上がったごぼろに④と枝豆を混ぜ合わせれば出来上がり。

健康きらい

慢性閉塞性肺疾患(COPD)をご存知ですか
～主にタバコが原因の呼吸器の病気～

慢性閉塞性肺疾患 (COPD) は、慢性気管支炎や肺気腫などにより慢性的に気道が閉塞し肺への空気の流れが悪くなる病気の総称で、気管支や肺などに障がいが生じます。

もっとも代表的な症状は息切れで、そのほかには、咳や痰が頻回に出ることもあります。重症化すると、慢性呼吸不全になり、在宅酸素療法が必要で生活に大きく影響します。

この慢性閉塞性肺疾患 (COPD) ですが、患者さんの90%が喫煙者という報告があります。また、タバコの害は男性に比べ女性のほうが受けやすいといわれているので、受動喫煙も含めて女性は一層の注意が必要です。息切れや咳や痰が頻回に出るなどの症状に気づいたら、医療機関で受診しましょう。慢性閉塞性肺疾患 (COPD) はいったんかかってしまうと完治しません。症状が進行すると、日常生活に大きな支障を与え、ときには命を奪う原因にもなります。特に喫煙者は症状を見逃さないようにしましょう。

禁煙相談実施中

禁煙はCOPDの予防であり最初の治療です。健康づくり課では、禁煙に対する相談も受け付けています。禁煙に関心のある人は是非ご活用ください。家族からの相談も受け付けます。

- ◇会場：米原げんきステーション
- ◇日時：11月19日(火) 10時～11時
※上記以外の日程もあります。

- ◇内容：呼気の測定、禁煙外来の案内、禁煙方法について
- ◇前日までに健康づくり課にお申し込みください。



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