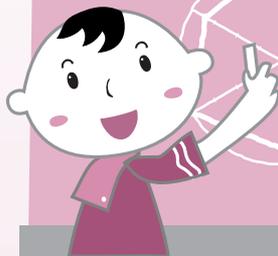


まいばらんす 給食レシピ



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。

1月26日(月)の給食



地元でとれた伊吹大根やしいたけ、滋賀県産大豆で作られたうち豆をカレーに加えました。伊吹大根は生で食べると辛みがありますが、火を通すと、とても甘くなります。また、しいたけもうま味成分が含まれるため、味にこくがでます。うち豆は大豆特有の甘味がある上、昔は冬場の栄養補給源としてどこの家庭でもみそ汁などに、使われていました。ぜひ、ご家庭でも、地元の産物を味わいながら食べてみてください。



お試しメニュー



地産地消カレーライス

材料 (4人分)

ごはん	700g	カレールウ	60g
豚肉	60g	スキムミルク	4g
バター	4g	ウスターソース	大さじ1/2
にんにく	1かけ	トマトケチャップ	大さじ1
じゃがいも	120g	リンゴピューレ	大さじ1
にんじん	60g	(すりおろしリンゴでも可)	
たまねぎ	140g	ガラムマサラ	少々
伊吹大根	80g	カレー粉	少々
しいたけ	24g	ミックステーズ	8g
うち豆	20g		

作り方

- ① じゃがいも、伊吹大根は、1.5cm角の大きさ、玉ねぎは5mm幅のくし形切り、にんじんは5mmのいちよう切り、しいたけは5mm幅のスライスに切っておく。
- ② 鍋にバターを熱し、豚肉、おろしたにんにくを炒め、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてさらに炒め、水を加える。
- ③ 煮立ってきたら、大根、うち豆を加えて煮る。火が通れば、しいたけを加え、調味料を順に加えて、味を整える。
- ④ 最後にかき混ぜながら、とろけるチーズを加え、溶ければ出来上がり！

地域包括支援センターだより



第9回米原市社会福祉大会

認知症フォーラム 開催のお知らせ

「認知症を考える」

～ちょっとわかると、
ちょっと進んだ未来がみえてくる～

日時 3月8日(日)

場所 県立文化産業交流会館

手話通訳、要約筆記あり

共同主催 米原市、社会福祉法人米原市社会福祉協議会、
米原市共同募金委員会

午前の部

9時30分～12時(受付9時～)

- 記念式典 社会福祉功労表彰
- 講演 「認知症を食い止める
～鍵を握る生活習慣病～」
- 講師 国立循環器病センター 脳神経内科院長
猪原 匡史先生

認知症は脳の病気。知って得する認知症予防の話をお聞きします。

NHKスペシャル「認知症800万人時代 認知症をくい止める～ここまで来た！世界の最前線」に出演！



- 講演
「認知症の人が安心して暮らせるまちづくり」
先進的な取組をしているまちの人が取組の経過や思いを語ります。

午後の部

- パネルディスカッション
「認知症の人を支えるために何ができるか」
コーディネーター 認知症介護研究・研修センター部長
永田 久美子氏
パネリスト 市内で活躍中の4人のみなさん

★ロビー展

9時～15時30分

「まいばらん版認知症立体支援ロード」

- 自分でできる認知症予防や認知症ケアの紹介
- 福祉、介護事業所、薬の情報、最新のケアグッズなどの展示

- 参加申込 事前申込が必要です。認(人気)！
うまいばらんす弁当(600カロリー未満、生活習慣病、認知症予防の弁当、お茶付き)を希望する人は参加申込時にあわせて申し込みください。
- 参加費 市内在住、在学、在勤の人は無料、
上記以外の方は200円
※弁当ありの場合は各800円増
- 申込・問合せ 電話にて、米原市社会福祉協議会
(☎54-3105 ☎54-3115) へ