

栄養バランスバッチリ! 人気の給食レシピ

今月のメニュー さわらの甘酢あん



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

- 材料2人分
- さわら切身 40g x2切れ
 - 片栗粉(衣用) 適量
 - 揚げ油 適量
 - たまねぎ 50g
 - 人参 10g
 - しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ1/2
 - 砂糖 小さじ1
 - 酢 小さじ1
 - 片栗粉(あん用) 適量

作り方

- 1 さわらに片栗粉をまぶして、180℃の油で両面がきつね色になるまで揚げる
- 2 たまねぎはスライス、人参は千切りにする
- 3 鍋に水20mlを入れ、たまねぎ、人参をやわらかくなるまで煮る
- 4 ③にAを入れて煮る
- 5 ④に水溶き片栗粉を入れて、ひと煮立ちさせる
- 6 ①に⑤をかける

この日の他メニュー

- ごはん
- 牛乳
- ビーフンスープ

栄養データ(1人分)

エネルギー	133kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	7.6g
炭水化物	7.8g
食塩相当量	1.2g

栄養ポイント

さわらは、必須脂肪酸であるDHAやEPAだけでなくビタミンD、カルシウム、亜鉛などいろいろな栄養素が含まれています。さらに甘酢あんと一緒に食べることで疲労回復や食欲増進の効果も期待できます。

作る時のコツ

さわらの切身から骨を取り除いておくと、食べやすくなります。アレンジとして、魚以外に鶏肉や豆腐などに甘酢あんをかけたもおいしくいただけます。

みんなの掲示板

● 絵画グループ「青黄会」第38回展示会

活動成果発表と地域文化向上を目的に洋画作品を展示します。ぜひお越しください。

とき 8/15(金)~17(日)

10:00~17:00 (最終日は15:30まで)

場所 くわなメディアライヴ 料金 無料

問 サークル青黄会 事務局 ☎ 31-0843

● 夏休み講座「桑名の千羽鶴」

とき 7/26(土)・28(月)、8/6(水)・23(土)・24(日)

いずれも9:30~11:30

場所 パブリックセンター

対象 小学生以上(低学年は保護者同伴)

料金 基本セット500円、和紙200円~2,000円

申込 メールまたは郵便はがきに参加希望日・住所・名前・電話番号・年齢を記入し下記へ送付

問 桑名の千羽鶴を広める会 長坂 方

☎ 080-3627-7120 〒511-0836 江場514-3

✉ tsuru@kuwananosenbazuru.com

● 空気を使って遊ぼう!

空気を使った実験を2つ、工作を1つ行います。親子での参加も、お子さんのみの参加でもOK。

とき 7/21(祝) 13:30~15:00

場所 柿安シティホール

対象 小学3年~6年(小学3年は親同伴必須)

定員 15人(先着順) 申込 ホームページ

料金 1,500円(教材費込)

後援:市・市教育委員会

問 寺子屋アテネ ☎ 22-5643



HP

● 日本語教室 ボランティア募集

英語で日本語を教えられる人を募集します。東南アジア系の人を中心に20人程度の方が教室に通っています。英語が話せなくても興味がある人は大歓迎!

一度、見学に来てください。

とき 毎月第2・4日曜日

9:30~11:00、13:30~15:00

場所 在良まちづくり拠点施設

問 にほんご桑名 代表 水谷 方 ☎ 090-9943-5782

✉ kouryu.hotto5782@gmail.com

メディアカルニユース

今月のテーマ

夏です、熱中症対策をしましょう!



桑名市 総合医療センター 救急科 つけよし 畑田 剛 さん

今年の夏も暑くなりそうですね。この季節、気をつけたいのが熱中症です。熱中症は命に関わる危険な状態になることもあります。正しい知識を持つことと予防することで防げる病気です。日頃の生活の中で注意することを確認してみましょう。

高齢者や子どもは注意が必要です。高齢者は暑さや水分不足に対して感じにくく、暑さに対する調節機能も低下しているとされています。子どもは体温の調節能力の発達が未熟であるため気配りが必要です。

まずは暑さ対策です。小まめに水分を補給することです。室内ではエアコンを使って温度・湿度を適切に調整しましょう。外出する際には、日傘の使用や帽子を着用し、日陰で休憩をとることも大切です。吸湿性・通気性のよい衣服を着けるようにしましょう。

職場では屋内外を問わずですが、特に屋外で仕事をする人は予防をしましょう。職場で体調の異常を感じた、同僚の様子がおかしい時には早くに対処することが大切です。

熱中症の症状を知っておきましょう。お話ができるけれど、めまい、立ちくらみ、生あくびがある人、大量の汗を認める人、筋肉痛やこむら返りが起こっている状態は軽症に分類されます。冷所での安静、体表冷却、水分・塩分の摂取で対処できることが多いです。頭痛、吐き気、だるさがある時は中等症です。返事をしない、けいれんをしているなどは重症です。中等症以上は救急車を呼びましょう。熱中症の正しい知識をもって対応を覚えておきましょう。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498



厚生労働省HP

くわな防災教室

大規模な地震などが発生すると、テレビや電話だけでなくインターネットもつながりにくい状況となり、情報取得が困難となります。

今回は、災害時に停電した場合やインターネットが使用できなくなった場合にも情報を得ることが出来る「緊急防災ラジオ」をご紹介します。

市が貸与している緊急防災ラジオは、緊急地震速報や避難情報などの緊急情報を受信すると自動的に電源が入り放送が流れます。聞き逃した場合は、ののために、録音再生機能も備えているほか、乾電池で使用できるため、停電時でも使用でき、避難する際などに持ち出すことも可能です。

市が発信する緊急情報は、(株)シー・ティー・ワイが運営するコミュニティFM「CTYFM」を利用して放送されますが、緊急防災ラジオは他のAM・FM放送も聴くことができ、さまざまな情報を取得できます。

自己負担金2000円(生活保護受給世帯および非課税世帯は無料)は必要ですが、ご希望の世帯に貸与しますので、ぜひご利用ください。

※市販のラジオでも、シー・ティー・ワイ

今月のテーマ

桑名市緊急防災ラジオ

エフエム(周波数76.8MHz)に合わせていただくと、災害時に発信される市からの緊急情報などを聞くことができます。

※緊急防災ラジオは、緊急情報を受信するため常に待機状態にあることから、乾電池のみの使用では2~3日間で電池が消耗します。通常時は、乾電池のみの使用はお控えください。

※緊急防災ラジオの、電波の受信状況が悪いと感じる人は、ご相談ください。

市政情報番組「ラジオはまぐり」

緊急防災ラジオの動作確認を兼ねて、行政情報番組「ラジオはまぐり」を放送しています。

緊急防災ラジオをお持ちの人は、放送が開始されると自動で電源が入り、通常音量で放送が流れます。番組の冒頭2分間は、自動で録音されます。

※自動で放送が流れない場合はご連絡ください。

放送日時: 毎週木曜日午後12時54分から59分(5分間)

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945



緊急防災ラジオの詳細HP