

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 野菜と豆のポルペッティーニ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

この日の他メニュー

- パン
- 牛乳
- 春サラダ

栄養データ(1人分)

エネルギー	177kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	5.8g
炭水化物	25.7g
食塩相当量	1.0g

栄養ポイント

ひよこ豆やたまねぎ、にんじんには、食物繊維が豊富です。肉団子と野菜を煮込んだイタリアの家庭料理を味わってみてください。

作る時のコツ

じゃがいもが煮崩れない程度に火が入ったところで、ひよこ豆や肉団子を加えてください。ホクホクした食感を楽しめますよ。肉団子は、鶏肉でも豚肉でもおいしく作れます。

材料2人分

- 肉団子 60g
- たまねぎ 100g
- にんじん 40g
- おろしにんにく 適量
- 炒め油 適量
- じゃがいも 100g
- ひよこ豆水煮 20g
- むき枝豆(冷凍) 20g
- サラダ用チーズ 10g
- 水 10g
- トマトジュース(無糖) 大さじ1と1/2、ケチャップ 小さじ2、トマトピューレ 大さじ2、ソース 小さじ1/2、砂糖 小さじ1/3、ブイヨン 小さじ1

作り方

- 1 たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいもは2cm程度の角切りにする
- 2 油でたまねぎ、にんじん、にんにくを炒める
- 3 2が炒まったら、水とじゃがいもを入れて煮る
- 4 ひよこ豆、肉団子、Aを入れ、ひと煮立ちしたら、枝豆を入れて煮て仕上げる
- 5 器に盛りつけてから、チーズをふりかけて出来上がり

みんなの掲示板

● J.ゴスペルコンサート

- とき 9/15(祝) 14:00
- 場所 柿安シティホール 大ホール
- 料金 無料

どなたでも自由にお越しください。

問 ロバの子J.ゴスペルクラブ ☎ 090-9915-6972
✉ robanokojgospel@gmail.com

● ヨナハ創立50周年記念祭

こつしょうしょう 骨粗鬆症講演・合唱・吹奏楽演奏会・健康チェック・キッズ医療体験・院内探検などさまざまなイベントを開催します。キッチンカーもやってきます。

- とき 10/5(日) 10:00~14:00
- 場所 ヨナハ丘の上病院(さくらの丘1番地)
- 申込 不要

※どなたでも入場可能です。詳細はQRコードにてご確認ください。



問 ヨナハ丘の上病院 ☎ 41-4781(代表)

● ママロビ(ママのエアロビクス)

毎日の子育てにお家の事にお疲れさまです。エアロビクスで身体を動かしてリフレッシュしませんか。

- とき 9/11(木)・10/9(木)・11/13(木)・12/11(木)
令和8年1/8(木)・2/12(木)・3/12(木) 10:00~11:00
- 場所 スポーツマジック KUWANA レンタルホール
- 料金 500円(1回につき)

※お子様は小さい赤ちゃんから同席可
後援:市教育委員会

問 (一社)実践倫理宏正会桑名支部
子育て応援チーム 服部方 ☎ 090-1235-3024



● 点訳ボランティア教室

点字の読み書きの初心者向け教室です。ぜひご参加ください！

- とき 10/14(火)~11/11(火) 10:00~11:30
毎週火曜日/全5回
- 場所 市総合福祉会館(常盤町51)
- 料金 300円(テキスト代) 定員 10名程度
- 期間 9/1(月)~30日(金)まで ※定員になり次第締切

問 桑名市ボランティアセンター
☎ 22-8218 FAX 23-5079

メディカル ニュース

今月の
テーマ

医療技術部門の紹介



桑名市
総合医療センター
検査室
ともこ
矢橋 知子 さん

今回は総合医療センターで専門的な知識と技術で支える「医療技術部門」について紹介します。

「医療技術部門」には、薬剤師、臨床検査技師、診療放射線技師、臨床工学士、管理栄養士、リハビリ(作業療法士・理学療法士・言語療法士)、歯科衛生士、視能訓練士の8つの専門職が所属しています。

薬剤師は患者さんに必要な薬剤の調剤や服薬指導を行います。臨床検査技師は血液検査や心電図検査などを行い、病気の早期発見や治療に必要な情報を提供します。診療放射線技師はレントゲン、CT、MRIなどの画像検査を行い、診断に必要な画像を提供します。臨床工学技士は人工呼吸器や透析装置など医療機器の操作・保守管理を行い、安全な医療を支えています。管理栄養士は患者さんに応じた栄養管理や、栄養指導を行います。

す。リハビリに属する理学療法士などはけがや病気で低下した身体機能の回復支援を行います。歯科衛生士は口腔ケアを通して誤嚥性肺炎の予防などに努めています。視能訓練士は目の検査や視機能回復訓練を行います。

このようにさまざまな職種で構成される医療技術部門では、当院の基本理念である「最良の医療を提供し、地域の皆さんから信頼され必要とされる病院をめざします」を念頭に多職種が互いに連携しながら、質の高い医療の提供をめざしています。これからも診療を支えるスペシャリストとして、市民の皆さんが安心して医療を受けられる病院づくりに努めてまいります。

問 総合医療センター
☎ 22-1211 FAX 22-9498

くわな 防災教室

今月のテーマ

停電への備えについて

停電は自然災害や事故によるものなど、いつ発生するかわかりません。日常生活で多くの電気機器を使用している私たちにとって、停電時の備えはとても重要です。被害の状況によっては、停電が広範囲にわたって長期化することもある想定されるので、いざという時のために、家庭での停電対策について確認しましょう。

《停電への日頃からの備え》

● 情報収集手段の備え

スマートフォンやタブレット、パソコンなどは、情報収集や安否確認などに必要です。充電切れに備えてモバイルバッテリーやポータブル電源を準備しておきましょう。また、スマートフォンなどが使えない場合に備えて、乾電池式や手回し充電式のラジオもあると安心です。

● 照明の備え

電池でも使えるランタンや足元灯、懐中電灯などを備えましょう。避難の際は、両手が使えるヘッドライトが便利です。

● 調理器具・食料の備え

電化製品が使えないので、カセットコンロやカセットボンベを備えましょう。

併せて、常温で食べられる食料も備えましょう。

● 断水への備え

集合住宅などにお住まいの場合、水を送るポンプが稼働しなくなり、断水する可能性があります。飲料水は、一人1日3ℓを目安に最低3日分を備えましょう。また、洗濯、食器洗い、入浴などの生活用水は、空いたペットボトルやポリタンク、風呂などに水を溜めておくことが便利です。ウェットティッシュやラップフィルムなどがあると、洗浄用の水を減らすことができます。

● 暑さ・寒さへの備え

夏の場合、エアコンや扇風機が使用できず、熱中症のリスクが高まります。扇風機(乾電池式)や凍らせた保冷剤、ペットボトルを常備しておくことで、冬の場合も、低体温症を防ぐため、カセットストーブや石油ストーブ(乾電池式)、カイロを用意しておくことが安心です。

また、自家用車があれば、ラジオで情報収集やエアコンで暑さ寒さ対策も可能ですので、こまめの給油も心掛けましょう。

問 防災・危機管理課
☎ 24-1185 FAX 24-2945