

# 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 シュクメルリ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

材料2人分

● 鶏肉	60g	● エリンギ	50g
● にんにく	2かけ	● クリームシチューの素	20g
● 炒め油	少々	● 水	60ml
● たまねぎ	中1/2個	● 牛乳	60ml
● じゃがいも	1個	● パセリ	少々

- 作り方
- 1 鶏肉、エリンギ、じゃがいもは一口大、たまねぎはスライス、にんにくはみじん切りにする。
  - 2 厚手の鍋に油をひいて鶏肉(皮目から)、にんにくを炒め、鶏肉に香ばしい焼き目をつける。
  - 3 たまねぎ、エリンギを加えてたまねぎがしんなりするまで炒める。
  - 4 水を入れて煮立ったら、じゃがいもを入れて柔らかくなるまで煮る。
  - 5 牛乳、クリームシチューの素を入れ煮込み、パセリをちらして火を止める。

この日の他メニュー

- パン ○牛乳
- ひよこ豆とほうれん草のサラダ
- みかんゼリー

栄養データ(1人分)

エネルギー	163kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	6.0g
炭水化物	21.2g
食塩相当量	1.4g

栄養ポイント

鶏肉は、体を作るたんぱく質やエネルギー源となる脂質のほか、糖質をエネルギーに変えるビタミンB群、鉄、カリウム、ビタミンAなどが豊富に含まれています。

作る時のコツ

ジョージアの伝統的な煮込み料理で、ジョージアではたまねぎを1玉使って作ったりもするそうです。鶏肉は皮目から焼いてパリッと焼き目をつけると香ばしさが全体に広がります。

## みんなの掲示板

### 令和8年5月開講コース職業訓練受講生募集

- とき 5/8(金)~10/26(月)
- 募集科 電気生産システム科 定員 18人(選考あり)
- 対象 求職者 料金 無料 締切 3/27(金)
- ※訓練期間中、託児サービス(無料)が利用できます。
- ※受講希望者は施設見学会に参加してください。
- ※詳しくは下記の問い合わせ先まで。
- 問 ポリテクセンター三重 ☎ 059-320-2645

### 裁判所からのお知らせ

離婚と子どもをめぐるルールが新しくなります!  
令和6年5月に成立した民法等改正法により、父母が離婚した後も、子どもの利益を確保することを目的として、親権、養育費、親子交流などに関するルールが見直されました。令和8年4月1日から施行予定です。今回の改正により新設・変更した手続などのリンクをまとめた特設ページ(右記QRコード)をぜひご覧ください。

問 津地方裁判所総務課庶務係 ☎ 059-226-4172

### 桑名少年少女合唱団おんがく会

- 今年も桑名少年少女合唱団による「おんがく会」を開催します。当日ご来場いただいた子どもと団員と一緒に歌うイベントも!ぜひご来場ください。
- とき 3/22(日) 13:30開演(13:00開場)
  - 場所 柿安シティホール 小ホール
  - 料金 無料 申込 不要
  - ※上演中の写真撮影、録音および録画は固くお断りしています。
  - 問 桑名少年少女合唱団 小森 方 ☎ 21-6302

### 桑名市地域包括支援センター職員募集

- 募集場所 ①東部 ②西部 ③南部 ④北部東、北部西
- 職種 ①・②社会福祉士、主任介護支援専門員、介護支援専門員
- ③主任介護支援専門員、介護支援専門員
- ④保健師、看護師、社会福祉士、介護支援専門員など
- 詳しくは各センターにお問い合わせください。
- 問 ①もりえい病院 総務 ☎ 23-0452
- ②社会福祉法人憩 ☎ 25-2666
- ③桑名市南部地域包括支援センター ☎ 25-1011
- ④桑名市社会福祉協議会 総務企画 ☎ 22-8311

# メディカルニュース



桑名市 総合医療センター 麻酔科 ほんま 天野 誉 さん

## 今月のテーマ 万が一の手術に備えて

「人間ドックで引っかかって、病院で検査を受けたら、手術が必要な病気が見つかった」ドキッとするとお話ですね。どなたでも、いつでも起こる可能性のあることで、残念なことに年齢を重ねるごとにその確率は高くなります。

当院では、年々手術件数は増加し、内視鏡や手術支援ロボットを用いた手術も多く行われています。多くの手術では全身麻酔が必要になります。麻酔と聞いて、怖いイメージを抱くかもしれませんが、ちゃんと眠るのか、身体を切られているのを感じないか、終わった後目が覚めるのか、など不安に感じる人はとても多いです。当院では、現在10人の麻酔科専門医が従事しており、手術の前に麻酔について説明し、安全第一に、苦痛が少なく安心して手術治療が受けられるよう努めています。

ここでぜひ知っておいていただきたいこととして、喫煙の影響があります。日本における喫煙率は、1960年代

には8割を超えていたようですが、年々減少し男性24.5%、女性6.5%とされています。しかし、コロナ禍においては減少が緩やかになり、世代によっては微増しているという報告もあります。喫煙が健康に悪い影響を及ぼすことは言うに及びませんが、手術を受けるとなると事はさらに重大です。全身麻酔では人工呼吸が必要となり、肺に少なからずストレスがかかりますが、喫煙により肺に対するダメージは大きくなります。また、細菌に対する抵抗性が弱くなること、傷の治癒が悪くなること

が証明されています。つまり手術の直近まで喫煙を続けていると、手術が終わったときに息が苦しい、手術の傷口が腫んでしまう、開いてしまう、なんぞことが起こりやすくなります。健康のため、そして万が一の手術に備えて禁煙に取り組みましょう。

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

## 津波避難について

市では南海トラフ地震が発生した場合、津波による浸水が想定されています。そこで、津波から命を守るための避難のポイントをご紹介します。

### ポイント① 「徒歩」で

車で避難した場合、倒壊した建物や道路の液状化により通行できない可能性があります。また、多くの人が一斉に避難することで交通渋滞が発生し、逃げ遅れる可能性があるため、徒歩での避難を基本としてください(病气やケガなど徒歩での避難が困難な場合は、車での避難が必要となる場合もあります)。



### ポイント② 「すぐ」に

津波は人の移動速度を上回る速さで襲ってきます。津波が見えてからでは、逃げ切れることはできません。津波警報や大津波警報が発表されたら、迷わず高台への避難を開始してください。※津波避難ビルは最終手段です。避難する時間がないなど、高台まで逃げるのが困難な場合は、今いる場所から一番近い津波避難ビルへ避難し、できるだけ高い階に移動してください。



### ポイント③ 「確認」を

自分や大切な人の命を守るため、事前に危険な箇所や避難場所の位置を確認しておいてください。また避難ルートが地震の被害で通れない可能性もあるため、複数の避難ルートを考えてください。



津波からの避難のポイントは「徒歩」「すぐ」「確認」しておくことです。日頃の備えを徹底し、いざという時に冷静に行動できる準備をしておきましょう。

問 防災・危機管理課 ☎ 24-1185 FAX 24-2945