

# 10月は「食品ロス削減月間」

～10月30日は食品ロス削減の日～

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。買って来たバナナが食べきれず、皮が黒ずんでしまった…そんな経験はありませんか。皮が茶や黒に変色したバナナは、熟して甘みや香りが強くなります。今回は熟したバナナを利用したレシピを紹介します。



毎月19日は食育の日

図健康増進課 ☎32-2069

クックパッドでレシピ公開中

クックパッド 津山 検索



**【材料 (直径28cmのフライパン1枚分)】** バナナ…1本、卵…1個、牛乳 (水でも可) …大さじ2、小麦粉…60g (大さじ約6)、サラダ油…小さじ1

**【作り方】** ①バナナはフォークの背などでつぶす②ボウルに卵、牛乳を入れ、泡立て器でよく混ぜ、①を加えて混ぜる③②に小麦粉を加え、だまがなくなるまで混ぜる④フライパンにサラダ油を熱し、③を流し入れ平たくし、弱火から中火で両面焼く

1/6枚分 栄養価 エネルギー64kcal、たんぱく質2.3g、脂質2.0g、炭水化物9.5g、食塩相当量0g、カルシウム12mg、食物繊維0.4g

**ここがポイント!** 完熟バナナの甘みと香りがあるので、砂糖不使用です。焦がさないように弱火から中火でじっくり焼きましょう。あたたかいうちに食べると、もちっとした食感とバナナの風味がより感じられます。

## 子どもの心と親の心

### 安心して休めていますか？

子どもが「疲れた」と言ったとき、周りの人もがんばっているからと、同じようにがんばらせてしまうことはありませんか。

子どもが「疲れた」と言うときは、SOSを出しているのかもしれませんが、疲れを感じることは、甘えや弱さではなく、当たり前にあることです。同じ家族の中でも感じ方が違うので、他の人と比べるものでもないと思います。

親の価値観を押し付けるのではなく、まず、子どもの気持ちを受けとめてあげてください。自分の疲れたという気持ちを家族に受けとめてもらえることで、子どもは安心できると思います。安心できる環境でゆっくり休むと、ふたたび前向きな気持ちになれるのではないのでしょうか。

**教育相談センター「鶴山塾」** 学校のこと、友だちのこと、家族のこと、気軽に相談してください  
小田中182-2 ☎22-2523

## 地域づくり通信 大崎地域づくり協議会

### 大崎納涼祭

8月19日、地域の交流と、子どもたちの夏休みの思い出づくりのため、大崎小学校で納涼祭が開催されました。開催は、昨年度に続き2回目です。協議会を中心に、小学校PTAや消防団などが協力し、かき氷や焼きそばなどを出店しました。



約500人が参加し、屋台の食べ物やステージ演奏を楽しむなど、大盛況でした。

大崎納涼祭は、来年度も開催予定です。

※市では、連合町内会支部を単位に地域課題の解決に向けた取り組みを行う「地域運営組織」の活動を支援しています

図地域づくり推進室 ☎32-2032

**津山まちなかカレッジ 6周年記念イベント**

仕事・子育て・美・健康などをテーマに、輝く女性を応援します。印象がアップするメイク術、アロマセラピー、乳がんセルフチェック・リンパトーンストレッチ、親子で楽しむハンドメイドコーナー、プレゼントが当たる抽選会などがあります。

**とき** 10月29日(日)午前10時30分～午後3時30分

**ところ** 津山まちなかカレッジ (津山市地域交流センター内・アルネ・津山4階)

**対象** 女性、子どもなど

**申込方法** 同カレッジホームページから申し込む

**申込期間** 10月10日(火)～24日(火)

**津山まちなかカレッジ事務局** ☎31-2232

**作州津山宮川朝市**

**とき** 10月8日(日)午前7時～10時(売り切れ次第終了)

**ところ** 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)

**内容** 放し飼いの鶏の卵、新鮮野菜、手作り加工品など※農産物が当たる抽選会あり

**第24回作州の民芸 ものづくり展**

津山民芸協会の会員12人が、陶芸・木竹工芸・和紙・絵ことば・染色・パッチワーク・和の服・ガラスなどを出展します。実演やワークショップもあります。

**とき** 10月7日(土)～15日(日)

**ところ** ポートアート&デザイン津山(川崎)

※毎週火曜日は休館

**図ポートアート&デザイン津山** ☎20-1682

**加茂の朝市**

**とき** 10月15日(日)午前8時～9時

**ところ** 加茂町インフォメーションセンター駐車場

**内容** とち餅、よもぎ餅、つやま和牛牛串・焼き鳥など

**図津山市観光協会北支部** ☎42-4402

**図ビジネス推進室** ☎32-2178

**レッツチャレンジクッキング! 作品展示**

市内の小学5・6年生と中学生が夏休みに取り組んだ「第16回レッツチャレンジクッキング! かんたんお手軽! 津山の地場産物レシピ～津山産食材をおいしく食べよう!～」の応募作品を展示します。

**とき** 10月14日(土)・15日(日) 午前10時～午後7時

**ところ** 津山市地域交流センター

**図保健給食課** ☎32-2117

**秋の城下イベント**

城下エリア(国際ホテル跡地、森本慶三記念館周辺:山下)を活用して、高校生が考えた企画や図書をテーマにしたイベントなどを開催します。カフェやランチ、ディナーの提供も予定しています。

**とき** 10月31日(火)～11月5日(日)

**ところ** 城下エリア

※詳しくは、イベントホームページをご覧ください

**図商業・交通政策課** ☎32-2081

**トム・プロジェクト プロデュース 演劇「沼の中の淑女たち」**

**とき** 10月18日(水) 開場=午後5時30分、開演=午後6時30分

**ところ** 津山文化センター(山下)

**料金** 一般=3,800円(当日4,300円)、大学生以下=1,500円(当日2,000円)、財団友の会=3,300円

**チケット販売場所** 津山文化センター、チケットぴあ(Pコード:520-234)、ローソンチケット(Lコード:62151)

**出演者** 羽田美智子、柴田理恵、岡本麗、長尾純子、森川由樹

※未就学児入場不可  
※全席指定

**図津山文化振興財団** ☎24-0201

