

食品ロスを減らしてお得に！ ～食材を無駄なく使い切ろう③～

どんな料理にも相性が良く、栄養価の高い豆腐。開封後はなるべく早く使い切りたいものです。今回は、冷蔵庫の中の余りがちな食材で作ることができる簡単レシピを紹介します。

豆腐が入ることで、冷めてもふわふわした食感が続きます。木綿豆腐でもおいしく作ることができます。



食育通信
Vol.94
津山市食育推進
キャラクター
「しよくせん」

毎月19日は食育の日

図健康増進課 ☎32-2069



豆腐と卵のふわふわ焼き

【材料(4人分)】

絹豆腐…150g (半丁)、卵…2個、キャベツ…100g、
サラダ油…小さじ1、お好みソース…大さじ2、マヨネーズ…大さじ1、カツオ節…3g、青のり…小さじ1

【作り方】

①ボウルに豆腐を入れ、泡立て器で軽くつぶし、卵を加えてよく混ぜる②せん切りにしたキャベツを加えて混ぜる③フライパンに油を熱し、②を4分の1ずつ丸く流し入れ、中火で焼き、焼き色が付いたら裏返し、ふたをして火が通るまで焼く④ソースを塗り、マヨネーズ、カツオ節、青のりを彩りよくかける

ここがポイント! 小さめに作ると、裏返しやすくなります。

1人当たり栄養価 エネルギー109cal、たんぱく質6.4g、脂質7.5g、炭水化物4.8g、食塩相当量0.7g、カルシウム58mg、食物繊維0.9g

子どもの心と親の心

不安な気持ちが大きくなると

感染症の流行で、手洗いやうがいをするのは当たり前の光景になりました。

感染予防の面からも大切なことですが、子どもが必要以上に手を洗っている場面を目にすることはありませんか。このような行動は、不安な気持ちやストレスが大きくなり過ぎて、精神的に落ち着かなくなっているからかもしれません。

このような時は、不安な気持ちから手を洗っていることを理解し、無理にやめさせたりせず、ゆっくりと話を聞いてみましょう。子どもが抱える不安な気持ちを大人が受け止めてあげると、少しずつ安心するかもしれません。

身近な大人が自分の気持ちを分かってくれるということは、子どもにとって心強いことなのです。

教育相談センター「鶴山塾」
小田中182-2 ☎22-2523

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

なるほど! 暮らしの豆知識

サブスクサービスのトラブル

事例

定額制動画配信サービスが「1カ月間無料」のキャンペーンをしていたので登録しました。無料期間終了後、利用していないのに自動更新され、気付かないまま数カ月間料金を払い続けました。

サービスの提供元に返金を求めましたが、一部しか返金されませんでした。

アドバイス

サブスク(サブスクリプション)とは、定額で一定期間継続して物やサービスを購入する契約のことで、入会時にクレジットカードなどの支払情報を登録するため、無料期間終了後、毎月支払いが発生し、トラブルになる場合が見られます。必要がない時は、必ずサブスクリプションの契約を「解約」しましょう。

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056、
津山市消費生活センター ☎32-2057

地域のひととの交流を楽しもう
いなな体験 稲刈り編

餅米の稲を手鎌で刈り取り、自然乾燥するためにハデに掛ける作業を体験します。
12月には餅つき大会も開催します。

とき 9月19日(日)午前9時30分
ところ 加茂町知和地内
定員 20人(先着順)
料金 大人1100円、小学生500円(保険・昼食代含む)
申込方法 電話またはメールで申し込む
申込期間 9月1日(水)～10日(金)
図NPO法人スマイル・ちわ ☎42-7522、☒ smile.chiwa@gmail.com

日本スポーツマスターズ
2021 岡山大会

スポーツ愛好者の中で競技志向の高いシニア世代(原則35歳以上)を対象としたスポーツの祭典です。市ではパレール女子の大会を開催します。



とき 9月18日(土)～21日(火)
ところ 津山総合体育館、津山工業高校体育館(山北)ほか
図スポーツ課 ☎24-0202

第72回岡山県美術展覧会

県内から公募した優れた美術作品を展示します。
■Ⅰ期 日本画・洋画・工芸・写真
とき 9月23日(木)～27日(月) 午前10時～午後6時
■Ⅱ期 書道・彫刻
とき 9月30日(木)～10月4日(月) 午前10時～午後6時
共通項目
ところ 市立文化展示ホール(アルネ・津山4階)
入場料 前売券400円、当日券500円
※高校生以下は無料
図文化課 ☎32-2121

作州津山宮川朝市

とき 9月12日(日)午前7時～10時
ところ 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)
※出店者を募集しています。詳しくは、お問い合わせください
図ビジネス農業推進室(市役所4階) ☎32-2178

オーケストラ・アンサンブル金沢 津山公演 (チケット販売中)

日本初の室内プロオーケストラ「オーケストラ・アンサンブル金沢」で常任客演指揮者として注目を集める、川瀬賢太郎さんの指揮による最高の演奏をお楽しみください。



©Yoshinori Kurosawa

とき 9月24日(金)午後6時30分開演
ところ 津山文化センター
料金 一般=3,500円、高校生以下=1,500円、津山文化振興財団友の会会員=3,000円
チケット販売場所 津山文化センター
図津山文化振興財団 ☎24-0201

第2期エンジョイ・ニュースポーツ

とき 10月14日～11月25日の木曜日(全4回) 午前9時30分～11時30分
ところ 津山中央公園グラウンドほか
対象 市内に在住または通勤している人
定員 20人程度 参加費 1,200円(傷害保険料を含む)
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

ペタンク、
カラーリング、
ダ・ビンゴなど

図スポーツ課 ☎24-0202

津山城(鶴山公園) 観月と邦楽の夕べ

中秋の名月のもと、5次元キーボードなど最先端電子楽器の演奏者 薮井佑介さんが奏でる音楽を楽しみませんか。
とき 9月21日(火)午後6時30分～8時30分
観覧席 200席(整理券は午後5時30分から配布、立見は整理券不要) 参加費 無料

図エレクトロニック・ミュージック・ラボ実行委員会
☎090-5267-0095

おくやみ窓口をご利用ください

おくやみ窓口では、亡くなった人に関する市役所での手続きに必要な書類を一括で作成するなど、ご遺族の負担を少なくできるよう支援しています。事前予約が必要です。

とき 平日午前9時30分～午後4時30分(年末年始を除く)

ところ 市民窓口課(市役所1階7番窓口)

利用方法 来庁日の前日までに電話で申し込む

※市内に住民票がある人が亡くなった場合に利用できます

※内容により、おくやみ窓口だけで手続きが完結しない場合があります

※今までどおり、各担当部署の窓口、各支所・出張所でも手続きできます

図市民窓口課 ☎32-2072