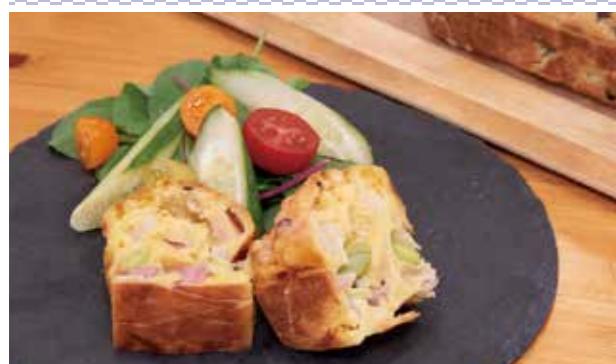


津山産食材たっぷりで朝ご飯に最適! 津山の秋野菜ごろっと ケーキ・サレ



食物調理科 2年

矢北 瑞稀さん・高木 愛月さん

材料を混ぜて焼くだけ。いろいろな具材を試してください。水分が少なめの食材の方が失敗がありません。

たっぷりのチーズで、味付けは不要。タンパク質やカルシウムを多く含む食品の組み合わせで、朝食にもぴったりです。

今月の
津山産食材
小麦・枝豆
ショウガ



津山東高校 地産地消 レシピ

vol.7 間秘書広報室 32-2029

【材料】(パウンドケーキ型1本分) 小麦粉…70g、ピザ用チーズ…30g、卵…L玉1個、牛乳…70g、タマネギ…20g、ベーコン…30g、プロセスチーズ…20g、シイタケ…30g、ゆでた枝豆…30g、すりおろしショウガ…5g

【作り方】①タマネギ、ベーコン、プロセスチーズ、シイタケは1cm角に切る。枝豆は、さやから外し、薄皮をむく②フライパンにベーコンを入れて軽く炒める。タマネギとシイタケを加え、しんなりするまで炒め、荒熱を取る③ボウルに小麦粉を入れ、卵と牛乳を加えて滑らかになるまでよく混ぜる④③に、②、ピザ用チーズ、プロセスチーズ、枝豆、ショウガを加えてよく混ぜる⑤型に流し込み、180℃のオーブンで30~40分焼く
(調理時間: 50分)

【イラスト・レシピ作成: 津山東高校】

おすすめ! もも上げ運動で筋トレ始めませんか?

間健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) 32-2069

Let's 体操 Exercise

もも上げ運動で、足の付け根にある筋肉（腸腰筋）を鍛えることができます。
腸腰筋は、上半身と下半身をつなぐ筋肉で、歩くとき、バランスを保つときに働く重要な筋肉です。
鍛えることで、良い姿勢を保ち、ぽっこりおなかの解消、腰痛予防、ヒップアップなどさまざまな効果が期待できます。筋トレ初心者の皆さんも、ぜひ挑戦してください。

椅子を使って

- ①背筋を伸ばしてイスに座る
- ②片方の太ももを、4つ数えながらゆっくり上げ、4つ数えながらゆっくり下ろす

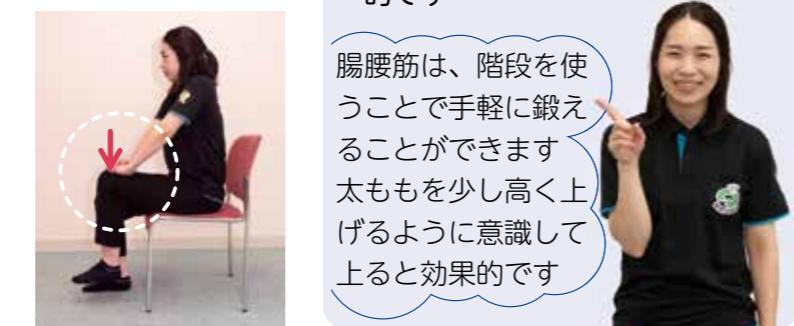
※左右交互に20回ずつ行う

1・2・3・4 1・2・3・4



余裕がある人は

- 膝の上に手を乗せ、軽く下に押した状態で太ももを上げ下げしてみましょう
- 1日2セット(朝・夕)行うと効果的です



二宮小学校踏切 終日通行止め

とき 10月4日(月)午前8時30分~12月28日(火)(予定)

ところ 二宮小学校踏切(つやま西幼稚園南側) 間土木課 32-2095

| 対象 | 50組100人(先着順) | とき | 11月3日(水)祝午後1時 | ところ | 美作大学 | ■わくわくどきどき そびひろば |
|------|--------------------------|----|---------------|-----|---|--------------------|
| 申込方法 | ホームページを、大学ホームページからも申し込み可 | とき | 11月3日(水)祝午後1時 | ところ | 美作大学、公民館などに備え付けの申込書に必要事項を記入し、郵送、ファックスまたは美作大学に直接提出する(大学ホームページからも申し込み可) | 木育あ |



| 対象 | 津山市近郊の小・中・高校生による優れた書道作品を展示します。 | とき | 10月7日(木)~12日(火)午前10時~午後3時まで | ところ | 第67回岡山県児童生徒書道展(津山会場) | イベント |
|------|--------------------------------|----|-----------------------------|-----|-----------------------|------------------------|
| 申込方法 | 津山市立文化展示ホール | とき | 10月7日(木)~12日(火)午前10時~午後3時まで | ところ | 津山市立文化展示ホール(アルネ・津山4階) | 9月3日(水)~6日(土)午前7時~午後1時 |

| 対象 | 15人(応募者多数の場合は抽選) | とき | 10月27日(水)午前10時~正午 | ところ | 汚泥再生処理センター見学 | 大人の社会見学 第2弾 |
|------|------------------|----|-------------------|-----|----------------|--------------|
| 申込方法 | 同事務局 31-2232 | とき | 10月27日(水)午前10時~正午 | ところ | 汚泥再生処理センター(川崎) | 汚泥再生処理センター見学 |

| 対象 | 市内に在住している人 | とき | 10月30日(土)~31日(日)午前10時~午後7時 | ところ | 津山市地域交流センター | レッツチャレンジング! 作品展示キング! |
|------|---------------|----|----------------------------|-----|---|----------------------|
| 申込方法 | 保健給食課 32-2117 | とき | 10月30日(土)~31日(日)午前10時~午後7時 | ところ | 市内の小学5・6年生と中学生が夏休みに取り組んだ「第14回レッツチャレンジング! ごはん」 | 作品の展示 |

| 対象 | 小学生・高校生 | とき | 10月29日(金)~11月2日(火)午前9時30分~午後5時 | ところ | 文化庁令和3年度伝統文化親子教室事業 | 津山まちなかカレッジ |
|------|---------------|----|--------------------------------|-----|--------------------|-------------------------|
| 申込方法 | 生涯学習課 32-2118 | とき | 10月29日(金)~11月2日(火)午前9時30分~午後5時 | ところ | 勝北公民館(新野東) | 津山まちなかカレッジ(津山地域交流センター内) |

25周年記念
大抽選会

10月の朝市

作州津山宮川朝市

とき 10月10日(日)午前8時~9時

ところ 加茂町イン

内容 フォーメーションセ

ンター駐車場

間ビジネス農林業推進室 32-2178

支部 42-4402

道の駅「久米の里」

秋の味覚・収穫祭

とき 10月10日(日)午前9時30分~午後3時

ところ 道の駅「久米の里」(宮尾)

内容 久米地域産の新高梨・新米の販売、ガラポン抽選会など

間道の駅「久米の里」 57-7234

津山まちなかカレッジ 4周年記念イベント

申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話、ファックスまたはEメールで申し込む

またはFAX 32-2147、✉ gakushuu@city.tsuyama.lg.jp

申込切り 10月1日(金)

問合せ 10月9日(土)午前10時30分

開催場所 10月16日(土)午前10時30分

問い合わせ 10月24日(金)午後0時30分

問合せ 10月24日(金)午後0時30分

問い合わせ 10月24日(金)午後0時30分

問い合わせ 10月24日(金)午後0時30分

問い合わせ 10月24日(金)午後0時30分

問い合わせ 10月24日(金)午後0時30分

問い合わせ 10月24日(金)午後0時30分

問い合わせ 10月24日(金)午後0時30分

二宮小学校踏切 終日通行止め

とき 10月4日(月)午前8時30分~12月28日(火)(予定)

ところ 二宮小学校踏切(つやま西幼稚園南側) 間土木課 32-2095

とき 10月4日(月)午