

津山産食材たっぷり朝ご飯に最適! 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
図書広報室 ☎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?

健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

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



Let's 体操 Exercise

ここがポイント

- 息を止めず、呼吸をしながら行いましょう
- 痛みのない範囲で行いましょう
- 1日2セット(朝・夕)行うと効果的です

腸腰筋は、階段を使うことで手軽に鍛えることができます。太ももを少し高く上げるように意識して上ると効果的です



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) 国土木課 ☎32-2095

美作大学公開講座
わくわくどきどき木育あそびひろば
とき 11月3日(水)祝午後1時～3時
ところ 美作大学
対象 3歳～小学校低学年の子どもと保護者
定員 50組100人(先着順)
申込方法 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)
※詳しくは、大学ホームページをご覧ください

イベント
第67回岡山県児童生徒書道展(津山会場)
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(水)～12日(火) 午前10時～午後6時(最終日は午後3時まで)
ところ 市立文化展示ホール(アルネ・津山4階)
文化課 ☎32-2121

津山まちなかカレッジ
4周年記念イベント
仕事・子育て・美・健康などをテーマに、輝く女性を応援するイベントです。
とき 10月9日(土)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1内・アルネ・津山4階)
内容 職場や家庭で役立つアングラーマネージメント、マスキングでも印象アップの眉メイク、時短や節約に役立つ整理収納術、視覚機能高めるキッズビジョントレーニングなど
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください
問い合わせ先 津山まちなかカレッジ事務局 ☎31-2232

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
道の駅「久米の里」 ☎57-7234

大人の社会見学第2弾
汚泥再生処理センター見学
日常生活で使った水はどこへ行って、どうやってきれいになるかを学びます。
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)
対象 市内に在住している人
定員 15人(応募者多数の場合抽選)

文化庁令和3年度
伝統文化親子教室事業
伝統文化茶道体験教室
とき 10月16日(土)午前10時30分～午後0時30分
ところ 勝北公民館(新野東)
対象 小学生・高校生
※申込方法など、詳しくはお問い合わせください
茶道教室(濃野さん) ☎29-2410

レッツチャレンジクッキング! 作品展示
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
内容 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クッキング!」ごはんやパンを使って作るオリジナル朝ごはん「応募作品の展示」
保健給食課 ☎32-2117

申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話、ファクスまたはEメールで申し込む
締め切り 10月1日(金)
生涯学習課 ☎32-2118、
fax 32-2147、gakushuu@city.tsuyama.lg.jp

わたしの町のたからもの 絵画展

市内の小学4年生～中学生が津山の魅力を描いた絵画展です。
とき・ところ ●10月29日(金)～11月2日(火)午前9時30分～午後5時=くらや総本舗(沼)
●11月4日(木)～12日(金)午前10時～午後7時=市立図書館
●11月15日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時15分=市役所1階市民ロビー
※11月2日(火)は午後1時まで、11月12日(金)・26日(金)は午後3時まで
※市立図書館、市役所1階市民ロビーは優秀作品のみ展示

図書・移住支援室 ☎24-3633