

## 食品ロスを減らしてお得に! ～食材を無駄なく使い切ろう④～

これから旬を迎えるハクサイは、味にくせが無く、いろいろな味付けや具材に合います。今回は、使い切れず残りがちなハクサイと、家庭にある食材を組み合わせた簡単レシピを紹介します。

好みにショウガを加えるのもおすすめです。



毎月19日は食育の日

岡健康増進課 ☎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



### はくさいとツナのスープ煮



#### 【材料(4人分)】

ハクサイ…300g、ツナ水煮缶…1缶(70g)、春雨…20g、A[水…400ml、顆粒中華だし…小さじ2、コショウ…少々]、ゴマ油…小さじ2

#### 【作り方】

①ハクサイは1cm幅に切る②鍋に①、ツナ缶(汁ごと)、Aを入れ蓋をし、ハクサイが柔らかくなるまで煮る③②に乾燥したままの春雨を加え、火が通るまで煮たら火を消し、ゴマ油を加える。



ゴマ油は火を消してから加えると、香りが良いです

#### 1人当たり栄養価

エネルギー60kcal、たんぱく質3.6g、脂質2.3g、炭水化物7.2g、食塩相当量0.8g、カルシウム34mg、食物繊維1.1g

## はぐくみつやまっ子

### 子どもの「やる気」を引き出すために

子どもが「これをやってみたい」と言った時は、まず子ども自身が考える時間を作りましょう。「あっ!ここが良くない」と親がすぐ口を出し、失敗の機会を無くしたり、世話をし過ぎたりするのは、かえって子どもの気付きを止めてしまいます。

まずは、子どもの言うことを聞いてみましょう。「失敗は成功のもと」というように、失敗から得るものが多くあります。失敗をバネに、次こそは頑張ろうと努力し、成長していくのではないでしょう。

大人は、そっと、子どもの頑張りを見守りたいですね。

津山市青少年育成センター  
市役所2階 ☎31-8650

家族のこと、友だちのこと、  
青少年の悩みごと  
ご相談ください

## おしえてエコるびー

### 窓断熱で暖かい冬を過ごそう!

家の中の暖かな空気の半分は、窓から逃げています。窓の断熱対策をすると、暖房の使用量が減るだけでなく、家中が暖まるので、ヒートショックや風邪を予防する効果も期待できます。

#### 主な断熱対策

- 窓ガラスや窓枠部分に断熱シートを貼る
- 窓、ドアなどのすき間をテープでふさぐ
- カーテンを保温効果の高い厚地のものに替える
- 内窓を設置する
- アルミサッシを樹脂サッシや複層窓に替える

※換気は定期的に行いましょう

本格的な寒さの前に、  
できる対策から始める  
のじゃぞ!



岡環境生活課 ☎32-2051

## 中央公民館 11月の講座

### かんたん薬膳教室

身近な食材で作ることができる、冬の薬膳を学び、自然の恵みの力で心と体を整えます。

とき 11月24日(水)

午前10時～正午

講師 久保敦子さん(国際中医薬膳師)

定員 8人

参加費 1,000円(材料費)

締め切り 11月15日(月)



### 親子で陶芸体験講座

好きなスタンプや色を選んで、オリジナルの小皿、箸置きを親子で作ってみませんか。

とき 11月27日(土)午後1時～3時

講師 米山千晴さん(陶芸作家)

持ってくるもの 手拭き、エプロン

対象 小学生と保護者

定員 4組

参加費 1,200円(材料費)

締め切り 11月17日(水)



#### 共通項目

申込方法 中央公民館に電話または窓口で直接申し込む(平日午前9時～午後5時)  
※応募者多数の場合は抽選

岡中央公民館 ☎24-5111

## 補助します 建築物耐震診断、吹付けアスベスト調査

### 建築物耐震診断補助金

昭和56年5月31日以前に建てられた市内にある建築物の、耐震診断に必要な費用の一部を補助します。申し込みには、事前相談が必要です。

#### 補助内容

①個人所有の一戸建て住宅(木造2階建て以下)

一般診断(現況診断)または補強計画に必要な費用<定額補助:右の表による>

②①以外の個人所有の一戸建て住宅

補助対象経費の3分の2(上限9万円)

③①②以外の建物

補助対象経費の3分の2(一般建築物の上限150万円。面積による補助上限あり)

延床面積	耐震診断費用	補助金額(1棟当たり)
200㎡未満	71,200円	60,000円
200㎡以上 300㎡未満	80,300円	68,000円

### 吹付けアスベスト調査補助金

市内の建築物の吹付けアスベストの分析調査に必要な費用を補助します。

#### 補助内容

原則、補助対象経費の10分の10(1棟当たり上限25万円)

※成形板(スレートなど)は対象外



岡都市計画課(市役所5階) ☎32-2099