

食品ロスを減らしてお得に！ ～食材を無駄なく使い切ろう⑥～

備蓄しやすいサバの水煮缶とトマトの水煮缶を利用した簡単レシピを紹介します。年に1度は備蓄食品の賞味期限を確認し、無駄なく上手にローリングストック（食べる・買い足すを繰り返す）をしましょう。

さば缶 カレーライス



ここがポイント！ 備蓄食品を普段の食卓に取り入れ、味や調理方法に慣れておくと、いざという時、安心して食べることが出来ます。冷蔵庫に残っている野菜を加えるなど、工夫して楽しみながら食べましょう。



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(4人分)】

ご飯…米2合分、タマネギ…2個、サラダ油…小さじ1、サバ水煮缶…2缶、トマト水煮缶…1缶、水…300ml、おろしニンニク…小さじ2、カレールウ…4皿分

【作り方】

①鍋に油を熱し、薄切りにしたタマネギとおろしニンニクを炒める②サバ水煮缶とトマト水煮缶を汁ごと入れ、水を加えて沸騰したら中火で5分煮る③火を止め、カレールウを加えて溶かし、弱火で5分煮込む④皿にご飯を盛り付け、③をかける

1人当たり
栄養価

エネルギー577kcal、たんぱく質27.7g、脂質17.9g、炭水化物81.0g、食塩相当量2.8g、カルシウム283mg、食物繊維2.9g



家庭でのルール作り

あいさつ、寝る時間、ゲームの時間など、約束事を守ることができない子どもを、叱ったり、小言を言ったりしがちではないですか。

子どもとルールを作るときは、まず、しっかりと話し合い、子ども自身が決めるようにすることが大切です。少し意識したり頑張ったりすればできそうなことから始め、できた時、やろうとする意欲が見えた時は、しっかり褒めましょう。また、家族みんなで取り組むルールを作りましょう。親がルールを守る姿を見せることはとても大切です。

家庭でのルール作りを通して、子どもの自主性、責任感、集団生活の中での社会性を育て、よい親子関係を築けるといいですね。

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



照明から、エコにしよう！

照明は、家庭内で2番目に多く電気を使います。使い方を工夫すれば、電力の消費が減り、省エネと節約につながります。

○エコな使い方をしよう

部屋を離れる時、昼間の明るい時間など、こまめに照明を消すよう心掛けましょう。

○照明を買い換えよう

照明器具を蛍光灯からLED照明に交換すると、電力の消費が約50%減少します。

また、10年以上使っている照明器具は、内部部品の劣化により火災の原因になる場合があります。点検し、買い換えを検討してください。

蛍光灯からLED照明に交換するときは、家電販売店やメーカーに相談するのじゃ



環境奉行「エコ呂節」

図環境生活課 ☎32-2051

津山市地産地消センター「サンヒルズ」

お彼岸用品の販売 花枝、花など、お彼岸用品を販売します。
とき 3月16日(水)午前9時～
ところ サンヒルズ前駐車場(大田) 図サンヒルズ ☎27-7131

図ビジネス農林業推進室(市役所4階) ☎32-2178



※売り切れ次第終了
※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

作州津山宮川朝市

図津山文化振興財団 ☎24-0201

ところ 津山文化センター
料金 800円(3歳以下無料)
チケット販売場所 津山文化センター



とき 3月20日(日)開場11時30分、開演12時
内容 津山地域で活動している11団体の子どもたちが、踊り、合唱、和太鼓などを発表します。

第24回 つやまこどもオンステージ

第24回津山城下町雛めぐり

江戸～昭和の歴史ある雛人形を、約160カ所の店舗などに展示します。

とき 3月3日(木)～4月3日(日)

ところ ①中心商店街、②城西地区、③城東地区



図①津山城下町雛めぐり事務局 ☎22-7654、②津山まちの駅城西(作州民芸館内) ☎24-6690、③城東まちづくり協議会(高田さん) ☎090-4697-6811

C～アートの灯～

アーティストの右下誠さんをプロデューサーに迎え、広島県の作家・企業4組による企画展を開催します。美術家の三桝明子さんとヨシダコウブンさんの作品、三暁のプロダクトを展示販売します。

とき 3月12日(土)～27日(日)午前10時～午後6時

(入館は午後5時30分まで)

ところ ポートアート&デザイン津山(川崎)

※火曜日と23日(水)は休館

図ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682



ヨシダコウブン

三暁

三桝明子

みんなで支え合い、助け合う地域づくり

市では、連合町内会支部を単位に、地域が抱える課題の解決に向けて取り組む「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



大崎地域づくり協議会 希望高等学園 津山校との収穫祭初開催

協議会では、学園からの相談を受け、生徒が地域と交流し、農業を体験する収穫祭の準備を半年かけて進めてきました。

当日は、午前・午後で約140人の生徒が参加し、地域の人から指導を受けながら、大根とサツマイモの収穫を体験しました。生徒は「こんなに大きなイモを見たことがない」「農家になろうかな」など、楽しそうに話していました。

終了後は、豚汁とふかし芋を味わいました。