

朝ごはんは1日の活力のみなもと!

忙しい朝の食事を、ごはんやパンなどの主食だけで済ませていますか。身近な食材を使った、おかずも一緒に食べることができるメニューを紹介します。

朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。



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

ホットオープンサンド



【材料(1枚分)】食パン(6枚切り)1枚、油…小さじ2分の1、千切りキャベツ…50g、卵…1個、ハム…1枚、スライスチーズ…1枚、ケチャップ…お好みで

【作り方】①フライパンに油を入れ中火で熱し、キャベツを入れる②キャベツの上に卵を割り入れて軽く混ぜ、食パンの大きさにまとめる③②の上にハム、チーズ、食パンの順番に乗せ、卵に火が通るまで焼き、裏返して食パンに焼き色が付くまで焼く④皿に盛り、お好みでケチャップをかける

1枚当たり エネルギー330kcal、たんぱく質18.5g、脂質16.2g、炭水化物31.1g、食塩相当量1.6g、カルシウム168mg、食物繊維3.4g

ここがポイント! ②でまとめる時、キャベツなどの具を食パンの形より小さくすることで作りやすくなります。

はぐくみつやまっ子

新しいスタートを切ろう

4月は新しい生活が始まる時期です。新しく何かを始めたい人や、気持ちを切り替えて再スタートしたい人も多いのではないのでしょうか。「一年の計は元旦にあり」という言葉があります。物事を始める時は、最初にしっかり目標を定め、計画を立てることが大切という教訓です。

新しい学年の始まりも同じで、自分で目標を決め、計画を立て、取り組むことが重要です。目標が見つからない時は、親子で話し合って決めるのも良いでしょう。目標を達成することで子どもは大きく成長し、次の目標に向かうことができます。

目標に届かなくても、それまで取り組んだ過程や経験は自信になります。目標に向かい進んでいく子どもを励ましなが、見守っていきましょう。

津山市青少年育成センター ☎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

なるほど! 暮らしの豆知識

引っ越し直後の訪問販売に注意!

引っ越したばかりのマンションに「管理会社の依頼で換気扇の説明をします」と業者が訪問。部屋で説明を受けた後、換気扇フィルターの購入を勧められ、15,000円支払った。後日、管理会社に確認したところ、業者に依頼はしていないと言われた。

アドバイス
 引っ越し直後は慌ただしく、生活にも不慣れなため、冷静な判断ができなくなりがちです。「管理会社の依頼で」「周りには皆、契約している」と言われても、鵜呑みにせず注意しましょう。

急な訪問者は、家の中に入れず一度断り、管理会社に確認しましょう。

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

春の洋ラン展

とき 4月7日(金)~9日(日)午前10時~午後6時(9日は午後4時まで)
 ところ アルネ・津山2階 入場料 無料 図農業振興課 ☎32-2079

第30回 西東三鬼賞 (応募総数4005作品)



図西東三鬼賞委員会事務局 (文化課内) ☎32-2121

西東三鬼

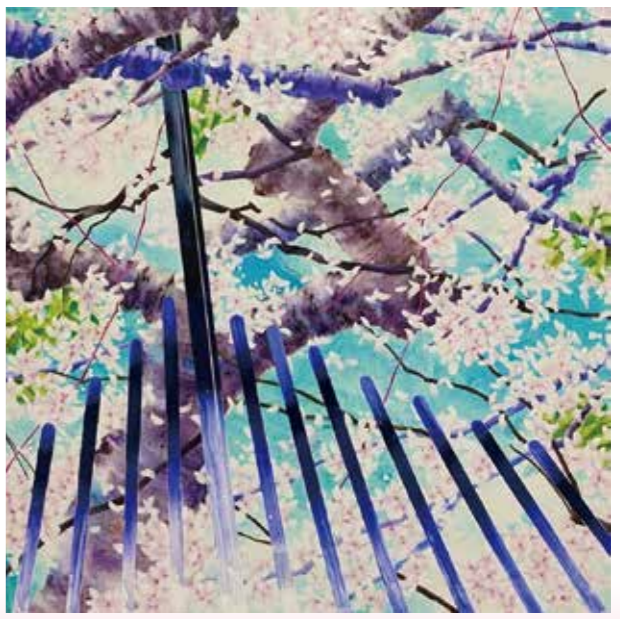
- 大賞・西東三鬼賞(二句)
- 回天や海鼠を切れば水溢る 中村 猛虎 (兵庫県)
- 秀逸(十句)
- 羊水に居て影もてり十三夜 菊池 ひろこ (東京都)
 - 水を出てより濡れそぼつ水中花 名木田 純子 (岡山県)
 - 牛膝ストッキングは可燃ごみ 穂苅 ふみ子 (長野県)
 - 遺言書に転生の欄もものはな 中村 慎六 (群馬県)
 - 傷つきしところが光り薄氷 山田 良一 (三重県)
 - 戦争を待つてるやうな青バナナ 山本 左門 (大阪府)
 - 教へ子とアウシュヴィッツにゆく夏野 十川 長峻 (京都府)
 - ゆふぐれの木橋の先の雛祭 庄野 いく子 (徳島県)
 - どんぐりに大事な帽子ありにけり 庭野 治男 (東京都)
 - 包帯の内は真空冬銀河 神谷 郁久 (愛知県)

佐藤未瑛 絵画展 View

津山にゆかりの深い佐藤未瑛さんの絵画展です。生まれ育った神戸の街の風景、出会った風景の瞬間を印象や記憶を手掛かりに描いています。

とき 4月1日(土)~23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)
 入場料 無料



図ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682