

今月のおすすめレシピ

Recommended Recipe

ほうれん草の菜種あえ

【1人分】
エネルギー 47kcal
食塩相当量 0.4g



減塩のためのおすすめレシピ

菜種あえとは、卵の黄色を菜の花に見立てた、彩りのよいあえ物です。
お好みで、小松菜や菜の花などを使用したり、サラダ油をごま油に変えたりすることで、アレンジも楽しめます。また、酢の酸味と油のコクにより、薄味でもおいしく召し上がることができますので、ご家庭でもぜひお試しください。

COOKING 作り方

- 卵は溶きほぐし、フライパンでサラダ油(分量外)を熱して、炒り卵を作る。
- 野菜は食べやすい大きさに切ってから茹で、冷ましておく。
- ①と②をAの調味料であえ、味を整える。

★材料(4人分)

ほうれん草	1/2袋	A	しょう油	大さじ2/3
もやし	1/2袋		酢	//
キャベツ	50g		砂糖	小さじ2/3
ニンジン	25g		サラダ油	小さじ1
卵	1個			

問い合わせ先 学校給食センター ☎0192(55)2073

地域包括支援センター発

介護お茶のみ話 138



高齢者見守り配食事業のご案内

市では、市内店舗で作られたお弁当を届けながら、高齢者の皆さんを見守り、安否確認を行っています。

事業の詳細など、お気軽に問い合わせください。

市内の65歳以上の高齢者のみで構成された世帯



お弁当の例

◆料金
1食あたり700円相当のお弁当を400円の自己負担でお届けします。(配達料無料)

◆申し込み先
特定非営利活動法人陸前高田まちづくり協働センター ☎0192(47)4776
◆問い合わせ先
地域包括支援センター(内線219)



お弁当受け渡しの様子

◆利用できる回数
1人につき、週1回とし月4回程度

◆配達日

月曜日：小友町・広田町
火曜日：矢作町・横田町
水曜日：竹駒町・気仙町・米崎町
木曜日：高田町

◆配達時間帯

午後3時30分～6時

※配達員が直接お弁当を手渡ししたいため、この時間帯には、在宅していただきます。

主役は君だ TAKATA-U15

チーム名

たかたれんしんかい
高田錬心会

団員14人

種目 剣道

監督

臼井浩之 さん

チームスローガン

感謝

★U15とは…15歳以下の子ども達のことを意味します

このコーナーでは日ごろ、大会などでの好成績を目指し市内で練習に励んでいる子ども達を紹介します。



チームメンバーからのコメント

- 高田東中学校
- 佐藤歩未 さん(3年)

試合で良い結果を残せるように、普段の稽古から試合を意識して取り組んでいます。活気あるチームの仲間にも励まされています。大会では自己ベストを出せるように頑張ります。

531 保健だより

5月病に負けない！心と体のセルフケア

◆「5月病」を知っていますか？

新しい環境や生活リズムに慣れた頃、多くの人が経験するのがいわゆる「5月病」です。5月病という言葉は医学用語ではありませんが、一般的には、5月の連休明けに気分が落ち込んだり、やる気が起きなくなったりする状態を指します。入学や入社、新しい部署への異動など、新生活の緊張が少し落ち着いたタイミングで現れることが多いです。特に、几帳面で真面目な人、責任感が強い人ほど5月病になりやすい傾向にあると言われています。

◆5月病を予防するために

5月病の予防には、ストレスを溜めないことが重要です。そのためには、日頃から心と体のセルフケアを意識しましょう。4つの予防方法を紹介します。

①好きなことを楽しむ

続けてきた趣味がある人は、環境の変化に関わらず、継続していきましょう。趣味に打ち込むことで、脳内の「幸せホルモン

②積極的に運動する
運動することで、身体の緊張を和らげ身をリラックスさせることができます。体が重い感覚が続く時こそ、運動してみまらう。

③生活リズムを整える

不規則な生活は、人間が本来持っている体内時計のリズムを乱してしまいます。体内時計が狂うと、体の健康だけでなく、心の健康にも良くない影響があるため、規則正しい生活を心がけましょう。

④仲間と対話する

仲間と対話することで、「自分だけではない」という安心感が生まれます。また、不安を共有することで、ストレスが減り、前向きな気持ちを持ちやすくなります。

◆自分に合うセルフケアを

その日の気分や体調に合わせて、自分に合ったセルフケアを取り入れながら、5月病を予防しましょう。

問い合わせ先 市役所保健課 健康推進係(内線236)