

おうちで給食メニューを楽しもう!

○問合先 学校給食センター ☎ 48-0253

市立小・中学校の給食献立の中で、児童・生徒から「おいしい!」という声が多いメニュー「**豆もやしのナムルと豚そぼろ**」を紹介します。

毎日の食事に取り入れたい緑黄色野菜を使った人気のメニューです。

ご家庭でもぜひお試しください!



▲家庭で給食の味を再現!

【豆もやしのナムル】

●材料 (4 人分)

ニンジン 50g、ホウレンソウ 100g、大豆モヤシ 75g、ゼンマイ水煮 25g、ネギ 15g、切干大根 15g、白いりごま 11g

- A { しょうゆ 小さじ 2.5 杯、ごま油 小さじ 2 杯、酢 小さじ 1 杯、砂糖 小さじ 2 杯、おろしにんにく 適量、白こしょう 少々、一味唐辛子 少々
- ① A を鍋に入れて加熱した後、冷ましておく。
 - ② 切干大根は洗って水で戻しておく。
 - ③ ニンじんは千切り、ゼンマイ、ホウレンソウは食べやすい大きさに切る。ネギはみじん切りにする。
 - ④ ② と ③ と大豆モヤシをそれぞれゆでて冷ます。
 - ⑤ ④ に ① とごまを加えて和える。

【豚そぼろ】

●材料 (4 人分)

豚ひき肉 220g、たけのこの水煮 (みじん切り) 72g、おろししょうがとおろしにんにく 適量

- A { 赤みそ 大さじ 1 杯、みりん 小さじ 2.5 杯、酒 小さじ 1.5 杯、テンメンジャン 小さじ 1 杯、しょうゆ 小さじ 1 杯、砂糖 小さじ 2 杯、ごま油少々
- ① フライパンにごま油を入れ、しょうがとにんにくを軽く炒めてから、ひき肉を入れ炒める。
 - ② ① に火が通ったら、たけのこを入れ、加熱する。
 - ③ A を加えて汁がなくなるまで混ぜる。



▲おいしい笑顔♪

市ホームページでは、毎月の献立表や毎日のメニューと写真を公開しています。ぜひ、ご覧ください!

取手市医師会健康教室

手のしびれ～手根管症候群～

手のしびれを自覚する疾患の一つに手根管症候群があります。手の親指、人差し指、中指、薬指の母指側半分の範囲で、しびれや感覚鈍麻になるのが典型的な症状です。夜間や明け方にしびれや痛みで目が覚めることがあるのも特徴です。50～60代の女性に多く発症しますが、それ以外でも妊娠、出産、手を良く使う人、骨折などで発症する場合があります。病状が悪化すると、人差し指の付け根の膨らみがへこんできて、洗濯ばさみなどの小さいものがつまみにくくなったり、箸が使いづらくなったりします。

原因が明らかな場合は治療を行います。軽症の場合は手をできるだけ安静にしたり、注射をしたり、薬を内服したりして徐々に良くなる場合があります。しかし重症の場合、または保存的治療が無効な場合は自然に良くなりにくいので、手術治療を行います。近年、より体の負担を少なくするために、内視鏡手術や小切開手術で行われるようになっていきます。病状が進行すると筋力低下や筋萎縮、しびれが治りにくくなることもあるので、正しい診断と、どんな治療をいつ行うかの見極めを、適切な時期に行うことが重要です。

しびれの原因はさまざまです。我慢をしすぎずに、かかりつけ医に相談しましょう。

「ほんまでっか!? TV」でおなじみのアノ先生が登場!

平成26年度
生涯学習講演会「子どもの脳をいかに育むか」

●日時

平成27年2月1日(日) 14:00～15:30(受付13:30～)

●会場

土浦市民会館 小ホール (土浦市真鍋町2-6)

※入場無料・要事前予約

●講師

澤口俊之氏 (人間性脳科学研究所 所長)

●内容

子どもや社会人が真に伸ばすべき能力は何か? フジテレビ「ほんまでっか!? TV」でおなじみの澤口先生が、最先端の脳育成学をもとに講演を行います。

●定員 先着 340 人

●申込方法 12月2日(火) 9:00～電話で申し込む

●申込・問合先

茨城県県南生涯学習センター ☎ 029-826-1101

