

## 山縣市自慢の学校給食 ～おすすめメニュー～

パンサンスー  
「拌三絲」

市内すべての小・中学校は、本校で給食を調理して、全校児童・生徒がランチルームに集まり、みんなで温かい給食を食べています！



### ▶材料(5人分)

(1人当たり 48kcal)

春雨(乾燥) ..... 25g  
キャベツ ..... 100g  
ニンジン ..... 35g  
卵 ..... 1個

調味料  
酢 ..... 小さじ2  
薄口しょうゆ ..... 小さじ2弱  
砂糖 ..... 大さじ1強  
塩 ..... 少々  
ごま油 ..... 小さじ1/2

### 献立について

パンサンスー  
・拌三絲とは、千切りした食材の和え物という意味です。キュウリやハムを加えてもおいしくなります。  
・和えて少し時間をおくと、味がなじみおいしいです。



### ▶作り方

1. 春雨は水で戻してからゆで、水にさらしておく。
2. 卵をボウルに割り入れ、混ぜ合わせる。フライパンで卵を薄く焼き、冷ましてから千切りにする。
3. キャベツ、ニンジンを千切りにしゆで、ゆであがったらざるにあけ、水分をきる。
4. 調味料を合わせ、煮立たせる。
5. 4が冷めたら、1. 2. 3と和えて完成。

## CCN今月のオススメ番組！

【チャンネル】12ch

### エリアトピックス



地域の祭りやイベント、講演会や発表会など身近な話題を毎日更新して放送しています。

皆さんからの情報提供もお待ちしています。

【放送時間】7時45分～、11時～、20時～ほか

- 消防出初式 1月8日(火)放送
- 成人式 1月15日(火)放送
- 山県市長インタビュー 2019年の抱負 1月14日(月・祝)放送



## 山縣市広報番組

地上デジタル放送12ch  
チャンネルCCN

企画財政課 TEL22-6825

### 今月の放送内容はこちら

#### 毎日1回15分間放送

月曜 15:30～15:45  
火曜 19:00～19:15  
水曜 12:00～12:15  
木曜 17:45～18:00  
金曜 13:00～13:15  
土曜 10:45～11:00  
日曜 20:45～21:00

- 「学校給食」を紹介します。

- 「元気もりもり！やまがたっ子」では、「伊自良保育園」を紹介します。

リポーターの  
荒川真依です。



画像提供：CCN



なお、掲載したスケジュールは予告なく変更される場合があります。

## 高富児童館だより

閩高富児童館 Tel22-4750

### 孫育て座談会

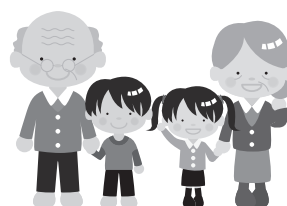
児童館には、お孫さんと遊びに来るおじいちゃん、おばあちゃんがたくさんいます。お孫さんと2人で、一緒におもちゃで遊んだり、絵本を読んだり、とても楽しそうに過ごしています。時には、子ども2人連れのママのサポート役として一緒に来る人も。ママたちの強い味方ですね。

そんな孫育てを頑張るおじいちゃん、おばあちゃんの座談会を行います。育児のやり方や、育児グッズも新しくなって、戸惑う人も多いと聞きます。孫育てならではのうれしいこと、困ったことなどお話ししましょう。

これからお孫さんが生まれる、ママが働き始めてお孫さんのお世話をすることになるという人、または、お正月は孫たちがたくさん来てヘトヘトになったわという人もぜひ。単身参加也大歓迎です。

#### ●孫育て座談会 「おじいちゃん、おばあちゃん、あつまれ～」

- ▶日時 平成31年1月9日(水)11時から1時間程度
- ▶場所 高富児童館 2階 遊戯室
- ▶対象 興味のある人どなたでも ▶申込 不要



10時30分からは「にじっこタイム」があります。お孫さんと一緒に手遊びや、絵本を楽しんでください。

## 地域包括支援センターだより

閩北部地域包括支援センター  
Tel52-3340

### 高齢者の冬の過ごし方

- ◎食事 風邪をひかない身体をつくるために、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。
- ◎環境調整 風邪などを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。  
室温は20度前後、湿度は50～60%を保つよう、加湿器を使ったり、ぬれた洗濯物を干したりするなど工夫しましょう。
- ◎衣服 高齢者は体温調整機能が低下し、感覚機能も低下するため、寒さを感じにくくなり老人性低体温症になることがあります。寒さを感じていなくても季節に合った服装を心がけて運動や入浴で体を温めましょう。
- ◎運動 寒さで家に閉じこもりがちで運動不足になりやすい季節ですが、体力を保ち、肩こりや腰痛を防ぐためにも積極的に体を動かしましょう。

**皆さん、今年も介護予防に取り組み、元気で明るい毎日を送りましょう！**

南部地域包括支援センター Tel22-6886  
北部地域包括支援センター Tel52-3340

