

手軽で健康！
枚方キッチン
vol.10

身近な食材を少しのアレンジでヘルシーメニューに！
乳幼児から高齢者まで各世代にあった健康レシピを紹介。

ミートビーンズ



▲1人分のエネルギー 142kcal / たんぱく質9.5g / 脂質6.9g

材料(2人分)

- ミンチ肉 / 50g
- 玉ネギ / 80g
- ニンジン / 20g
- 大豆(水煮) / 60g
- 油 / 少々
- トマトケチャップ / 大さじ1
- ウスターソース / 小さじ1と1/3
- 塩 / 少々
- こしょう / 少々
- 砂糖 / 少々

作り方

- ①玉ネギとニンジンを粗みじん切りにする。
- ②鍋に油を回し入れて熱し、ミンチ肉を炒める。
- ③玉ネギとニンジンを加えて中火でじっくり炒める。
- ④大豆と調味料を加え、よく煮る。

おすすめポイントはココ！

好き嫌いが多い豆ですが、ケチャップ味にすることで給食でも人気のメニューです。豆は「畑の肉」とも呼ばれ、たんぱく質が豊富に含まれる優れた栄養食品です。パンに挟むとおいしく手軽に食べることができ、作り置きもできます。

給食では小学校は9月22日・25日、中学校は7月5日に登場します。

少年期におすすめ

朝食をしっかりと食べて集中力UP

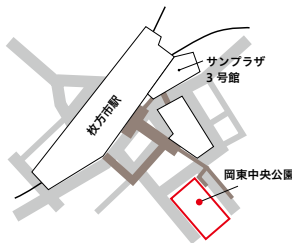
時間がなく簡単に済ませがちな朝食。お米やパンなどの炭水化物を朝食で摂ると、脳が活性化して一日を元気にスタートできます。

メニューに関する問い合わせは 学校給食課 (☎050・7105・8030、☎851・1744) へ



No.19 平和の中の七夕祭り

長尾谷町在住の松下孝雄さん(72歳)が昨年7月2日に岡東中央公園で撮影。「平和の鐘ヒラリヨンに七夕まつりの飾りが重なって、平和のありがたさをかみしめました」。岡東中央公園へは枚方市駅南側徒歩2分。



枚方の魅力を再発見できる風景写真を大募集。街中もOK。▶応募 電子メールに住所・氏名(ペンネーム希望の場合はペンネームも)・年齢・電話番号・電子メールアドレス、写真の説明を書いて写真データを添付し広報課(✉kouhou@city.hirakata.osaka.jp)へ。

※応募作品は市公式フェイスブックや市ホームページで公開します。

市役所へのお問い合わせは
枚方市コールセンター
☎841・1221

平日：午前8時～午後7時
土・日曜、祝日：午前8時～午後5時

FAX 807・3066 ◀ 24時間受付

災害時の緊急情報は…

FMひらかた 17
77.9MHz

ツイッターアラート発信
twitter
@hirakata_city



インターネットラジオ

ひらかた健康ほっとライン24

……フリーダイヤル……

24時間対応 0120-513-080

医師や看護師などが相談に応じます

…… 保健企画課 ……

☎807・7623、☎845・0685

人の動き [5月末現在] ※人口・世帯数は住民基本台帳による

5月分▶転入：974人/転出：1215人 出生：250人/死亡：313人
人口：40万4209人[前月より304人減] (男：19万4446人 女：20万9763人) 世帯：17万8331

再生紙に、
植物油インキで印刷しています。