

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

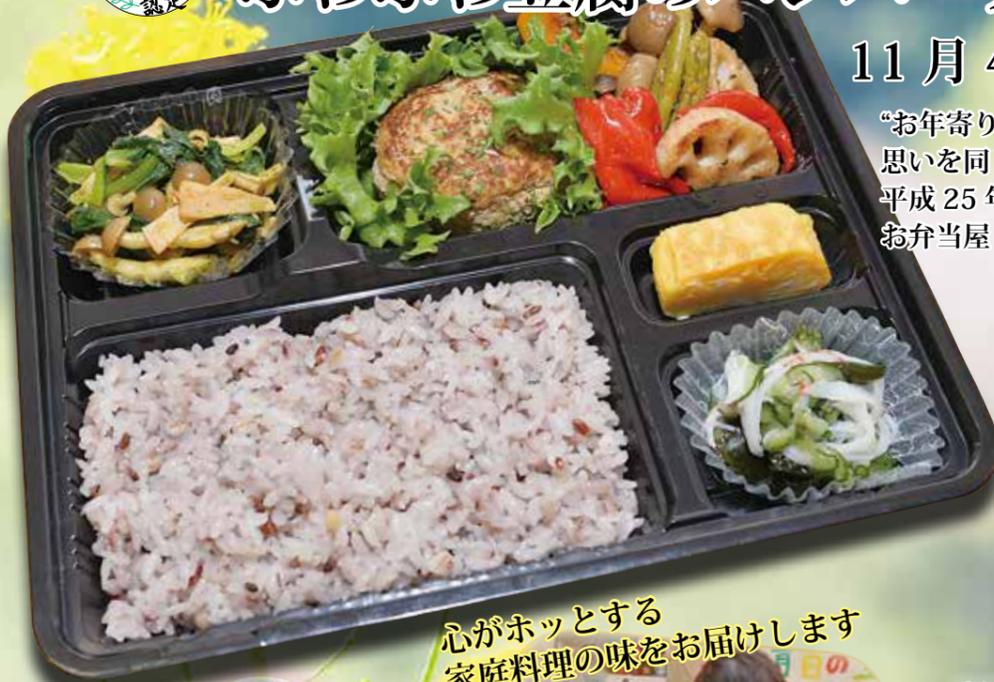


そうじゃ！ヘルシーメニュー認定第10号

# ふわふわ豆腐のハンバーグ弁当

11月4日(火) 発売開始

“お年寄りの役に立てることをしたい”  
思いを同じくする仲間と一念発起  
平成25年4月、1食から配達可能な  
お弁当屋「菜の花」を開店しました



心がホッとする  
家庭料理の味をお届けします



定価 600円(税込み)  
エネルギー 596kcal  
たんぱく質 25.3g 脂質 17.3g  
炭水化物 82.9g 塩分 2.5g



## メニューへのこだわり

雑穀ごはん、ふわふわ豆腐ハンバーグ・デミグラスソース(別添え)、卵焼き、小松菜ときのこのカレーソーテ、季節野菜のグリル、キュウリとワカメの酢の物といった、地元のお米と野菜をたっぷり使った充実の内容。お年寄りに喜んで食べてもらえ、若い人にもおいしいと認めてもらえるよう、手作りにとことんこだわっている。野菜たっぷりかつ、糖分、塩分、油分を極力控えたスタッフの思いとヘルシーポイントが詰まったお弁当。バラエティーに富んだ日替わり弁当も人気。

## 栄養士認定のポイント

1食で596kcalと、うれしい低カロリーが実現。野菜の総使用量は200gを超え、1日にとりたい野菜量の6割近くに相当。メインのハンバーグの材料は、なんと半分以上が豆腐と野菜！

特筆すべきは塩分。2.5gという驚くべき数字！きのこや海草、季節の野菜をたっぷり使用したおかずは、減塩しょうゆを使用し、バルサミコ酢やカレー粉、こしょうなどの香辛料を効かせ、少ない塩分でもおいしく食べられる工夫がされている。



手作りの濃厚デミグラスソース付き

自然のめぐみ  
**菜の花**

住所 総社市三輪 1067

営業時間 7:30~17:30

定休日 土曜日、日曜日、祝日

電話 0120-787-315

※携帯電話からは、090-2094-1186へお掛けください。

※ヘルシーメニューは前日の午前中まで、日替わり弁当は当日の10:00までに予約が必要。

※配達範囲は、高梁川以西、昭和地域、池田地域を除く総社市内です。

なお、午前11時15分まで、または午後12時30分以降に、店舗まで取りに来ていただければ配達区域外の人でも受け渡し可能です。

## そうじゃ！ヘルシーメニュー募集

外食を通じて市民の健康づくりを支援しようと、飲食店の健康アイデア(野菜、バランス、カロリー、塩分、独自性)を盛り込んだメニューを認定する制度

申込先・問い合わせ

健康づくり課健康増進係 ☎08259



墨絵美術館に展示中の寺山さんの作品

**自**宅の母屋を改装して開館した「墨絵美術館」で、大阪市在住の寺山院子さんの水墨画作品を中心に展示、公開しています。寺山さんは総社高校の1年先輩。80歳になった今でも東京をはじめ各地で指導にあたっています。寺山さんの作品は、斬新でみずみずしさにあふれ、一気呵成に描かれた力強い筆づかいが見る人を魅了します。また、黒と白の世界でありながら、濃い墨で描かれたボタンやバラの花は真紅の色に見え、淡墨の変化で桜の花も見る人に無限の色を感じさせます。見るたびに新しい作品に見えることも不思議な魅力です。

美術館の看板を掲げて以来、近所の人たちの協力を得て、多くの人に来館していただいています。今後、日本の文化を次の世代につなぐべく、水墨画のよさを、この美術館を通じて伝えていけたらと思います。開館日時は、第2・第3土・日曜日の午前10時から午後4時まで。入館料は無料です。希望者は事前に入館券(☎01661)へご連絡ください。皆さんのお越しをお待ちしています。(渡邊昌子さん・山田)

**英**PLAYは、「子どもが楽しく英語に親しみ、外国文化にも触れる機会を作りたい！」と願う母親たちが、2年前に立ち上げ、活動している団体です。異文化を楽しむ外国の祭り・イベントや、子どもが実際に外国人や日本人のスタッフと英語でやり取りしながら買い物をする「英語でお買い物ごっこ」など、親子で英語や外国文化に親しめる体験型のイベントを

企画・開催しています。今年度、市から市民提案型事業の採択を受け、1回目の「英語でお買い物ごっこ」を、天満屋ハピータウンリブ総社店で9月28日に行いました。協賛店舗を巡るの買い物や店の仕事の体験などに多くの親子に参加していただきました。子どもはすぐに簡単な英語を使っているのに慣れているようでした。2回目を11月30日(日)の午後1時30分から山手公民館で開催する予定です。今後子どもが楽しみながら英語を好きになる企画を開催していきたいと思っています。(英PLAY)



外国人に英語で話し掛けて買い物をする親子

## サントピア岡山総社ランチバイキング無料券が当たる

### 広報クイズ

今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズに答えてください。

Q1 国道180号バイパスの延伸工事に伴う発掘調査で、新たに銅鐸が出土した場所は、「〇〇遺跡」

【応募方法】 はがきかメールに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人にサントピア岡山総社ランチバイキング無料ペアチケットを贈ります。

【応募期限】 12月1日(月)

【9月号の答え】 中国物流RMセンター

【9月号の当選者】 浅沼慎太郎さん(久代)、山本順子さん(総社)

[応募総数 31件]

【応募先】 総社市役所企画課 〒719-1192 中央一丁目1番1号 ☒ kikaku@city.soja.okayama.jp



## 人口・世帯数 (平成26年10月1日現在)

人口 67,809人(前月比+12人)  
(うち外国人登録714人 前月比-3人)  
男 32,978人(前月比+14人)  
女 34,831人(前月比-2人)  
世帯数 25,613世帯(前月比+12世帯)

## 市民憲章

わたしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に  
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び  
明るく家庭をきずきましょう。
- 1 たがいに助け合い  
あたたかいまちをつくりましょう。

## 市の花・木・鳥

◎市の花/れんげ ◎市の木/もみじ ◎市の鳥/タンチョウ