

そうじゃ！ヘルシーメニュー認定第7号 **1日10食限定**
「イタリアン・ヘルシーランチ」

～内容～

白身魚のムニエル 特製香草パン粉炙り～野菜のカポナータと赤米うどん トマトソース～
 野菜沢山ミネストローネ トスカーナ風、自家製ピクルス、セサミパン、かぼちゃのブディングシュクレフィレ付

定価 970円(税込み) エネルギー 825kcal
 たんぱく質 28.0g 脂質 41.7g
 炭水化物 75.5g 塩分 2.9g



①メニューへのこだわり

料理長が本職のイタリアンで勝負に出た。「リーズナブルなのにぜいたく感があり、満足してもらえるものを！」と今回のメニューを考案。当初のレシピは、イタリアンには欠かせないオリーブオイルやアンチョビ、粉チーズなどをふんだんに使ったものであったが、テーマに「減塩」を掲げ、何度も試作を重ねた。「この味付けはおいしく食べられるギリギリのライン」と言う塩分は、当初の半分以下!! 味にメリハリをつけ、料理全体で味が完成するように考えられている。

一番のポイントはトマトソース。トマトを煮詰めることにより旨みを凝縮させ、塩分を控えてもおいしく仕上げた全力の一品だ。料理長のこだわりが詰まったデザートも必食です!

「ヘルシーメニューを注文された人には、どのドリンクも100円引きに」と、支配人からのうれしいサービス付きだ。

②栄養士認定のポイント

ビタミンカラーで目にもおいしいイタリアン。しかもこの内容で塩分2.9g!?!と、うれしい驚きが隠せない私たち。

メインは、白身魚を薄皮でムニエルにし、香草入りのパン粉を振りかけてパーナーで炙るという手間のかかけよう。吸油率の高いパン粉は衣に使わないカロリーダウンの工夫や、レモンの酸味やハーブの香り、スパイスの辛味をうまく利用し、味にアクセントをつけるという減塩の工夫も、見事にポイントを押さえています。

使用している野菜も1日に必要な量の約7割に相当し、ほとんどが総社産か岡山県産という。見事4項目のクリアとなりました!!

国民宿舎 サンロード吉備路

住所 総社市三須 825-1 電話 0866-90-0550
 提供時間 11:00～15:00 定休日 無休
 (サンロード吉備路1F ベーカーリーカフェ クルールにて提供)

2003年7月営業開始。館内には良質な天然温泉の大浴場や、旬のテーマに合わせたバイキング料理を提供する2F「マスカット」、30種類以上の焼きたてパンやランチセットメニューが並ぶ1Fベーカーリーカフェ「クルール」など人気の施設が並ぶ。隣接する「サン直広場」は、地元農産物を買求める多くの人で日々にぎわいをみせている。



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(☎92-8259)

第40回総社市民まつり
雪舟フェスタ

みんなでみよう! まつりの「キセキ」

8月2日(土) 16:00～

高梁川河川敷グラウンド
 順延の場合は8月3日(日)

Sessyu Festa 2014



◆8月2日の交通規制



まつり会場



総社市役所



会場へはシャトルバスをご利用ください
 午後3時30分以降、約10分間隔で運行します
 ※マイカーでの来場はできません。シャトルバス、徒歩、自転車をお願いします。

◆雪舟フェスタのタイムスケジュール

8:30～10:00	青空市	
8:30～10:00	バザー	市民会館前
8:30～10:00	チャリティーバザー	市民会館前
9:30～11:00	ちびっこ朝市	
13:00～16:00	カラオケ大会	市民会館
13:00～16:00	お茶席	市民会館ロビー
16:00～16:50	オープニング	
16:52～17:07	松玉会	
17:09～17:24	Lovely エンジェルパトン	
17:26～17:41	藤雪会	
17:43～17:58	拳志道空手	
18:00～18:15	ミンティア	
18:17～18:39	来ひん紹介、功労者表彰式	高梁川河川敷 催し物特設 ステージ
18:41～19:21	総おどり	
19:23～19:36	うちわ抽選	
19:38～20:27	ええとこ囃し踊りコンテスト	
20:29～20:49	備中温羅太鼓	
20:51～20:57	踊りコンテスト表彰式	
20:59～21:05	フィナーレ(ええとこ囃し生演奏)	
21:05～21:30	花火	

※7月15日現在のタイムスケジュールを記載しています。
 ※小学生書道展は8月2日(土)から9日(日)まで、天満屋ハピータウンリブ総社店で開催。
 ※会場には花火観客席を設けます。堤防の斜面部分は立ち入り禁止のため、規制ロープを張っています。



PRポスターをデザイン

吉田 実結季さん(総社南高校3年)(写真右)

うちわ抽選のうちわをデザイン

竹下 千晶さん(総社南高校3年)(写真左)

市民まつり実行委員会では、まつりのPRポスターのうちわのデザインを公募。ポスターが採用された吉田さんは、「明るくて迫力があり、可愛いポップな絵に。それでいて日本らしい配色に気が付けました」と。うちわが採用された竹下さんは、「雪舟フェスタなので水墨画風にし、まつりの感じをがんばって出しました」と話してくれました。
 ※ポスター・うちわ応募作品は、8月31日(日)まで天満屋ハピータウンリブ総社店で展示します。

問い合わせ 総社市民まつり実行委員会(☎92-1126)

雪舟フェスタ公式ホームページ
<http://www.sessyu-festa.com/>

