



ひとり鍋しゃぶしゃぶ り山
 場所 真壁 2110-2
 電話 31-7077
 営業 11:00 ~ 14:00
 17:00 ~ 21:00
 定休日 不定休

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の第2弾！自慢のメニューを申請してみませんか。
申込先・問い合わせ 健康医療課健康増進係（☎ 8259）



第2弾

「牛タン・岡山豚しゃぶコース」



野菜たっぷりヘルシーメニュー

定価 2160円 脂質 30.4g
 エネルギー 807kcal 炭水化物 100g
 たんぱく質 29.7g 塩分 2.5g
 ※ご飯を選択し、たれを追加しない場合

◆メニューへのこだわり
 総社や近郊の新鮮な野菜をはじめ、「厳選された食材を安全に提供したい」という思いが詰まっています。こだわりのたれが3種類あるほか、ご飯の量も調整できます。

◆ヘルシーポイント
 1食分に10種以上の野菜245gを使用しており、1日にとりたい野菜量（350g）の7割に相当。地元食材をふんだんに使ったちよつとぜいたくなコースは、主食・主菜・副菜のバランスもばっちりです。

赤米フェスタ 2017

日程 9月11日(月)～17日(日)
場所 備中国分寺南側広場

ライトアップ（赤い稲穂のタペ）
 11日(月)～17日(日) 18:00～21:00

ヒカリノミ・コンサート
 16日(土)、開場予定 16:30 開演 18:00
 出演者 相川七瀬、加藤登紀子、中村あゆみ

コンサート会場への入場はチケット赤米フェスタ 2017 手ぬぐいが必要です。手ぬぐいは、1枚1000円（先着限定1000枚は特製赤米染め）。市役所玄関と商工観光課、中央公民館で8月7日(月)から発売開始。代引きでの発送も可能です。コンサート当日の午後3時から会場でも発売します。昨年度の手ぬぐいでは入場できません。手ぬぐいの売上代金は全て赤米ヒカリノミ基金に寄付されます。

問い合わせ 商工観光課観光プロジェクト係（☎ 8277）

★ファミリーサポートセンター



総社ふれあいセンターの親子ふれあいルーム。楽しく遊ぶおもちゃがそろっています



子育て王国 国王チュッピー

「ファミリーサポートセンター『あい・あい』」は、子育てのサポートが必要な人が利用できるサービスです。

子育ての援助をしてほしい人と、援助ができる人がお互いに助け合う相互援助のシステム。センターは連絡を受けると会員同士をコーディネートします。一時預かりや送迎のほか、サポートドクターとの連携のもとで病児の預かりや送迎などにも対応します。

保育サポートは、「保育サービス講習会」を受講して必要な知識や技術を身に付けた会員が、アドバイザーと連絡を取りながらあたっています。今年も9月に講習会を開催しますので、興味がある人はお問い合わせください。

申込先・問い合わせ NPO法人保育サポート「あい・あい」（☎ 5665、総社ふれあいセンター内）

チュッピー子育てほっとメール

kosodate@city.soja.okayama.jp

子育ての相談をしたくても時間がとれない人、窓口で相談しにくい人の悩みに、チュッピーと職員・保健師が答えます。

相談は
こちらから！



学校給食 おすすめレシピ



●材料（4人分）

- ご飯…4杯 ●豚肉ももスライス…200g
- タマネギ…160g ●ニンジン…60g
- ピーマン…35g ●太もやし…80g
- ごま油…大さじ1
- 調味料…砂糖＝大さじ1、赤みそ＝大さじ2、豆板醤＝小さじ1/2、酒＝大さじ1、みりん＝大さじ1、しょうゆ＝大さじ2

●作り方

- ①タマネギはくし切り、ニンジンとピーマンは千切りにする。
- ②調味料を合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉、タマネギ、ニンジンの順に炒める。
- ④肉と野菜に火が通ったら、太もやしとピーマン、②の調味料を入れて炒める。
- ⑤④をご飯にかける。

その他の献立 牛乳 ひじきの酢の物 冷凍黄桃