

暑さに負けるな！ 夏のおすすめレシピ

気温や湿度が高くなる夏は「カラダがだるい」、「食欲がない」などの不調を感じやすい季節です。栄養バランスの良い食事を取り、暑さに負けないカラダづくりを目指しましょう。

【材料（2人分）】

ミニトマト・・・6個 水煮大豆・・・60g
ナス・・・1本 めんつゆ（2倍濃縮）
カボチャ・・・100g ・・・・大さじ2
玉ネギ・・・中1個 塩／こしょう・・・少々
ピーマン・・・1個 オリーブオイル
しめじ・・・1/2株 ・・・・大さじ1

作り方

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、玉ネギ（2cmくし切り）、カボチャ（5mm薄切り）、ナス（乱切り）、しめじ（小房）、ピーマン（乱切り）の順に入れ、塩、こしょうを加え軽く炒める。
- ②全体がしんなりしたら、水煮大豆、めんつゆを加え軽く混ぜ、中火～弱火で煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら、ミニトマトを加えて4分ほど煮る。

和風ラタトゥイユ



【栄養量 1人分】
エネルギー 263kcal

汗によって失われるビタミンやミネラルを、夏野菜を食べることで補うことができます。これ1品で1日に必要な野菜量の半分が摂取できます。

【材料（2人分）】

ご飯・・・300g サラダ油・・・小さじ2
ナス（大きいもの）・・・2本 かつお節・・・適量
大葉・・・5枚 しょうゆ・・・大さじ1
とろけるスライスチーズ 日本酒・・・大さじ1
・・・2枚 みりん・・・大さじ1½
いりごま（白）・・・大さじ½ 砂糖・・・大さじ½

作り方

- ①ナスのへたを切り、縦半分に切る。皮に縦の切り込みを入れる。大葉は3枚だけ千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ナスを皮側から焼き、皮が紫色になったら裏返してキツネ色になるまで焼く。
- ③Aの調味料を入れ、ナスに絡める。
- ④火を止め、ナスの切り込みに、半分に切ったスライスチーズをはさむ。
- ⑤丼に盛ったご飯の上に、残りの大葉を敷き、ナス2個（1本分）をのせてタレをかける。
- ⑥いりごま、千切りにした大葉、かつお節を飾る。

ナスのチーズタタキ



【栄養量 1人分】
エネルギー 406kcal

油でキツネ色に焼くことで、ナスのトロっとした食感が味わえます。チーズと甘辛いタレがナスと相性が良く、刻んだ大葉の香りが食欲をそそり、ご飯が進む一品です。

図 健康増進課健康づくり係 Tel 83-8122

レシピ提供：真岡市食生活改善推進員協議会

社会福祉協議会だより

5月・6月に寄付をしてくださった方々（敬称略・順不同）ありがとうございました。

わたのみ基金

大前神社節分講社・・・80,000円 連合栃木芳賀地域協議会・・・58,146円

善意銀行

JAはが野 真岡地区、二宮地区女性会・・・食品
二宮地区農村女性連絡協議会・・・精米
株式会社セブン-イレブン・ジャパン・・・食品／雑貨
豊田 迪也・・・車いす1台 タオル102本
株式会社ダイナム栃木真岡店・・・食品／雑貨
キルトハーモニー・・・20,000円
匿名・・・タオル79本

図 社会福祉協議会 Tel 82-8844



真岡のあの日あそこ

第9回 台の橋歩道橋



▲竣工式の様子（昭和43年当時）



▲現在の様子



▲台町ポケットパーク

真岡小学校南側にある台の橋歩道橋は、市内初の道路横断歩道橋として昭和43年に完成しました。
交通事故から児童たちを守るために作られたこの歩道橋には、屋根まで覆われた転落防止のためのアーチ状の柵が設置されており、より安全性の高い通学路となりました。
竣工式では、真岡小学校鼓笛隊の演奏を先頭に渡り初めが行われ、出席者たちは横断歩道橋の完成に「一安心」と笑顔を見せていたといいます。
平成半ばには、歩道橋北側に一時的な休憩等のための「台町ポケットパーク」も完成し、児童たちだけでなく、地域の方も安らげるスポットとなりました。
完成当時から現在まで、児童たちの登下校を支え続けている台の橋歩道橋。これからも、市民の皆さまの安全を守り続けます。

児童たちの安全を守り続け

消費生活 センターメモ シリーズ458

8月は
食品表示適正化月間です



表示できる。

【例】カルシウムは骨や歯の形成に必要な栄養素です。

②機能性表示食品（マークなし）事業者の責任で科学的根拠を基に機能性を表示すると

して、国に届けられた食品。

③特定保健用食品（トクホ）表示されている効果等について国が

審査を行い、消費者庁長官が許可している。

【例】糖の吸収を穏やかにします。

パッケージの表示も確認を

キャッチコピーだけでなくパッケージの表示も確認し、原材料、栄養成分、利用時の

注意点、製造者や販売者のお客様相談室の連絡先をよく確認しましょう。

ご相談は、消費生活センター（真岡市役所2階くらし安全課内）毎週月～金曜日9:00～12:00 13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ Tel 84-7830 相談料無料