

～ 夢に向かってシュート編 ～



かぐやパンダ写真部



スポーツの秋。かぐやパンダはバスケットボールに挑戦中だよ。早くシュートを決めたいな。

今年は、9月8日（日本時間）からリオ2016パラリンピックも開催されるから、応援もがんばらなくちゃ…！のほほん、のほほん（かぐやパンダ）

障害のある人もない人も安心して暮らせる竹原市に

vol.6 豆いっぱいミートローフ

【保育所】



学校や保育所で食べられている竹原らしい給食を紹介していきます。

枝豆のおいしい季節にオススメのミートローフです。子どもたちの好きなお肉と一緒に、噛み応えのある食材の豆をたくさん入れました。

大豆は子どもたちに食べて欲しい食材でもあります。若い世代の多様化している食生活の中では、日本食に多く使われていた大豆や大豆製品も食卓に並ぶ機会が少なくなってきています。

大豆は植物性のたんぱく質を含み、「畑の肉」とも呼ば

人のうごき

(住民基本台帳登録者数)

人口	26,928人
男	12,802人
女	14,126人
	12,636世帯
1年前	27,407人
5年前	28,991人
－ 7月31日現在－	



れます。その他にも食物せんいや鉄分、カリウムなどの栄養素も多く含まれるので、保育所ではいろんな料理に使用しています。

動物性のたんぱく質である肉中心の食事が多くなると、コレステロールの摂り過ぎが心配です。子どもの健やかな成長だけでなく生活習慣病予防のためにも、豆でかさ増しをしたミートローフを作ってみてください。

**ティータイム**

最近少し涼しくなってきたかな、という気はしますが、まだまだ暑い日が続きそうですね。

今年の夏はリオオリンピックが開催されて、いつもより暑い夏を過ごしました。

これからはスポーツ、食欲の秋が楽しみです。

①

食品名	分量 (5人分)	作り方
たまねぎ	小1個	①たまねぎ・にんじんはみじん切りにして炒め、冷ましておきます。 ②パン粉は牛乳でしめらせておきます。 ③枝豆はゆでてさやから出しておきます。冷凍コーンは解凍しておきます。 ④すべての材料を合わせてよくこね、塩とこしょうも加えます。 ⑤長方形に成形し、180℃のオーブンで中心に火が通るまで焼きます。(30分程度) ⑥切り分けて、ケチャップをかけます。
にんじん	1/4本	
パン粉	50グラム	
牛乳	50ml	
むき枝豆	35グラム	
大豆水煮	35グラム	
冷凍コーン	35グラム	
合いびき肉	150グラム	
鶏ひき肉	150グラム	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
ケチャップ	お好みで	

市政発展のためのご意見などをお寄せください

郵便 〒725-8790 (住所不要) 竹原市企画政策課「市長への私の提案」係 FAX 22-0998

※市ホームページ「市長の部屋」内「市長へのメール」からでも送信できます。ご意見等は「市長の部屋・掲示板」にて公表させていただく場合があります。

発行 / 広島県竹原市企画政策課 ☎ (0846) 22-0942 FAX (0846) 22-0998

竹原市ホームページ <http://www.city.takehara.lg.jp/>



(この広報は再生紙・大豆油インクを使っています。)