

レシピはQRコードからもご覧いただけます ▶



トマトは、玉ねぎ、にんにくと相性がよく、加熱することで旨味が増します。

POINT!

子どもの好きなカレー味なので、野菜も一緒にご飯がたくさん食べられます。令和元年度の応募献立の入賞作品です。

材料(4人分)

合いびき肉	400g	塩、こしょう	少々
玉ねぎ	1玉	チーズ(ピザ用)	大さじ2
レタス	4枚	ごはん	お好み
トマト	大1個		
にんじん	1/2本		
にんにく	1かけ		
トマトケチャップ	大さじ4		
ウスターソース	大さじ2		
カレー粉	小さじ1		



給食で大人気!

旬のレシピ

recipe

ローカル野菜を使った タコライス



作り方

- 1 玉ねぎ、にんにく、にんじんをみじん切りする。
- 2 レタスはせん切り、トマトは1~2cm角に切る。
- 3 調味料を合わせる。
- 4 フライパンに油大さじ1をひいて、ひき肉、にんにく、玉ねぎを炒める。肉に火が通ったらにんじん、トマトを加える。
- 5 塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせた調味料も入れて味を調べて、タコソースを作る。
- 6 少し煮詰めた後、ご飯を盛り付け、レタスをのせ、タコソースをかけた後完成。お好みでチーズをのせる。



～年長児のお子さまがいる保護者の方へ～

麻しん風しん (MR) 第2期予防接種を受けましょう。

◎問い合わせ 健康推進課 ☎0561・37・5813

●麻しん風しん (MR) 第2期

対象年齢	今年度の対象者	接種回数	接種期限
就学前の1年間 (年長児)	平成27年4月2日 ～平成28年4月1日生	1回	令和4年3月31日まで

麻しんは大変感染力が強く、症状も重い病気です。風しんは妊娠初期に感染すると胎児に障がいが出ることがあります。自分だけでなく、周囲の人に感染させないよう予防接種をすることが重要です。また大学の入学や就職、海外渡航にあたり、麻しんの予防接種を受けていることを求められることがあります。

<予防接種を受ける際の注意点>

接種機関：町指定医療機関

※必ず医療機関に接種日の予約をしてください。(予約は診察時間内をお願いします。)

※町指定医療機関以外で接種される人は、事前申請が必要です。母子健康手帳を持って健康推進課窓口にお越しください。

※予診票が紛失などでお手元がない場合は再発行致しますので、母子健康手帳を持って健康推進課窓口までお越しください。

★詳しくは令和3年度保健事業年間スケジュールまたは町ホームページをご覧ください。

ご不明な点は健康推進課までお問い合わせください。